Coral Herrera

DUEÑA DE MI AMOR

Mujeres contra la gran estafa romántica

CATARATA

Coral Herrera

DUEÑA DE MI AMOR

Mujeres contra la gran estafa romántica

CATARATA

CORAL HERRERA GÓMEZ

Doctora en Humanidades y Comunicación Audiovisual, es escritora, profesora y feminista, e investiga desde hace años sobre el amor romántico. Ha publicado varios libros en España: Cómo disfrutar del amor (Ediciones B), Mujeres que ya no sufren por amor, Hombres que ya no hacen sufrir por amor (ambos en Los Libros de la Catarata) o La construcción sociocultural del amor romántico

(Fundamentos). Coordina el Laboratorio del Amor, una comunidad virtual de mujeres que estudian y trabajan bajo el lema de que lo romántico es político y que otras formas de quererse son posibles. Ha sido profesora e investigadora en la Universidad de la Sorbona en París IV, en la Universidad Carlos III de Madrid y en la UNED de Costa Rica. Imparte conferencias, charlas y talleres, participa en congresos internacionales sobre educación, comunicación y género y también ha colaborado en organismos internacionales como UNESCO, ILANUD, AECID y el Observatorio de Medios y Género Centroamericano (GEMA).

Coral Herrera

Dueña de mi amor

MUJERES CONTRA LA GRAN ESTAFA ROMÁNTICA

DISEÑO DE CUBIERTA: PABLO NANCLARES

© CORAL HERRERA, 2020

© LOS LIBROS DE LA CATARATA, 2020
FUENCARRAL, 70
28004 MADRID
TEL. 91 532 20 77
WWW.CATARATA.ORG

DUEÑA DE MI AMOR.
MUJERES CONTRA LA GRAN ESTAFA ROMÁNTICA

ISBNE: 978-84-1352-045-2
ISBN: 978-84-1352-051-3
DEPÓSITO LEGAL: M-21.893-2020
THEMA: JBSF11

ESTE LIBRO HA SIDO EDITADO PARA SER DISTRIBUIDO. LA INTENCIÓN DE LOS EDITORES ES QUE SEA UTILIZADO LO MÁS AMPLIAMENTE POSIBLE, QUE SEAN ADQUIRIDOS ORIGINALES PARA PERMITIR LA EDICIÓN DE OTROS NUEVOS Y QUE, DE REPRODUCIR PARTES, SE HAGA CONSTAR EL TÍTULO Y LA AUTORÍA.

SOY DUEÑA DE MI AMOR

Uno de los descubrimientos más importantes que he hecho en mi vida fue darme cuenta de que puedo controlar mi forma de amar, puedo separarme estando enamorada, puedo decir que no las veces que sean necesarias, puedo elegir con quién quiero estar y con quién no, y cuánto tiempo, puedo discernir si hay reciprocidad o no en la relación, puedo romper la relación si no me siento correspondida y si los cuidados no son mutuos.

Puedo sentirme muy atraída por alguien, pero antes de empezar a drogarme con el amor, puedo establecer una estrategia de seguridad basada en el autocuidado, como cuando salgo de fiesta. Puedo pararme a pensar si quiero o no enamorarme, si me merece la pena, si me conviene, y cuáles son las dosis que puedo tomar para disfrutar sin que me dé un mal viaje.

La gran trampa del amor romántico es que nos hace creer que, cuando Cupido dispara sus flechas, no podemos hacer nada, y que estamos condenadas a sufrir e incluso a vivir una vida horrible junto a tipos que no nos aman y que no nos cuidan. Pero en realidad Cupido no tiene tanto poder sobre nosotras, no hemos nacido para sufrir y no estamos condenadas a pasarlo mal.

No somos esclavas del amor, no estamos a merced de los caprichos de Cupido: él no tiene poder para destrozarnos la vida si no se lo concedemos.

Tardé unos años en descubrirlo, pero fue una liberación total saber que soy responsable de mi felicidad, soy dueña del amor que nace en mí y quiero disfrutarlo sin hacerme daño. Quiero respetar los pactos conmigo misma, quiero cuidarme, quiero sentir placer, quiero amar sin que me pongan muros, quiero amar sin ponerme en peligro y sin permitir que nadie me destruya.

Soy dueña de mi amor, de lo que siento y de lo que deseo: el amor no me arrastra a los abismos de la nada. Soy yo la que lleva el timón del barco, y navego por la mar intentando disfrutar del sexo, del amor, y de la vida.

LA GRAN ESTAFA ROMÁNTICA

"La mayor parte de los dramas románticos se parecen porque se construyen desde el mismo esquema: ella se entrega por completo y espera que él haga lo mismo. Ella se vuelca en la relación, pero él no. En definitiva, ella abandona su proyecto de vida. Él nunca lo haría".

YONQUIS DEL AMOR: CUIDAOS, POR FAVOR

Queridas yonquis del amor romántico, ya que os drogáis, por favor, que sea droga de la mejor calidad, pura y sin cortar con matarratas. No os metáis cualquier cosa que encontréis por la calle.

Las drogas son para disfrutarlas, no para sufrir, así que poned atención a las dosis, buscad los mejores compañeros y compañeras para la fiesta del amor, y no os olvidéis de la resaca que viene después, que requiere de muchos cuidados.

LAS TRAMPAS DEL AMOR ROMÁNTICO

PROMESAS FALSAS

- Si encuentras a tu príncipe azul, tu vida se transformará.
- El amor te hará feliz, para siempre.
- Si llega tu media naranja, nunca más estarás sola.
- Si le enamoras, madurará y sentará la cabeza.
- El amor te hará una mujer adulta y responsable.
- Si tienes a tu lado a un hombre, te sentirás más protegida.
- Cuando llegue el amor a tu vida, harás todo lo que ahora no haces.
- Con el amor romántico tendrás una familia feliz.
- Si tienes éxito en la vida, tendrás siempre amor.
- El amor de verdad no se acaba nunca.
- El amor lo puede todo.
- Si cuidas mucho a tu pareja, te cuidará cuando lo necesites.

- El amor te traerá la abundancia y solucionará tus problemas.
- Si es feminista, seguro que sabrá cuidarte y tratarte bien.

MENTIRAS Y ENGAÑOS

- Si te dice cosas bonitas es porque te ama.
- Con las demás es solo sexo y contigo es algo más.
- Puedes juntarte y separarte cuando quieras.
- Todos los hombres son infieles, menos el tuyo.
- Si eres una mujer especial, te elegirá como esposa.
- Si tu amado no es como querías, puedes cambiarlo.
- Si salvas a tu pareja, te amará para siempre.
- Con las demás sí usa condón.
- Entre tú y su madre, te elegirá a ti.
- Si está casado, se separará para irse contigo
- Si tiene celos es porque te quiere.
- Quien bien te quiere, te hará llorar.
- Aunque te trata mal, en el fondo es buena persona.
- Si os separáis, se portará bien contigo.
- Para vivir el amor verdadero hay que sufrir.

MANDATOS, AMENAZAS Y CASTIGOS

- Si no te espabilas, se te escapa el tren y se te pasa el arroz.
- Cuida a tu hombre. Las demás mujeres son una amenaza para tu relación.
- Si se enamora de ti, te tendrá como una reina.
- Si te mantienes guapa y joven, no buscará otras mujeres.
- Si lo vigilas y lo controlas bien, no te será infiel.
- Si tenéis hijos, se quedará en casa para siempre.
- Si él no es feliz, tú tienes la culpa.
- Si tienes paciencia, tu media naranja llegará a ti tarde o temprano.
- Si te sacrificas, tendrás tu recompensa.
- Si no encuentras pareja, te vas a quedar sola.
- Si no te sometes a tu rol femenino, nadie te va a querer.

- Si eres tan selectiva, no encontrarás nunca al hombre ideal.
- Si no encuentras pareja, has fracasado como mujer.
- Si no encuentras pareja es porque eres rara o insoportable y nadie te aguanta.
- Si no le educas para que sea un buen marido, te abandonará.
- Si aguantas, un día todo cambiará.

CRONOLOGÍA DE LA GRAN ESTAFA

- Criar niñas que sean dependientes emocionalmente y que estén siempre buscando amor, y que crean que el amor verdadero es el que se siente hacia un solo hombre.
- Bajar la autoestima de las niñas para que busquen la aprobación y el reconocimiento de los demás, especialmente de los hombres.
- Hacerles creer en el paraíso romántico para que piensen que la felicidad está en el príncipe azul, y para que su sueño sea fundar una "familia feliz".
- Educar a las niñas para que no confíen ni en sí mismas ni en las demás niñas.
- Despertar su admiración hacia los grandes hombres de la historia de la humanidad, y evitar que conozcan la existencia de las grandes mujeres y sus contribuciones al progreso y el desarrollo de nuestra civilización.
- Fabricar niñas obedientes que sigan los mandatos de género y construyan su identidad creyendo que nacieron para cuidar y para servir a los demás.
- Motivar a las niñas para que se esfuercen en gustar a los hombres, para que se centren en intentar estar guapas.
- Educar a las niñas para que interioricen la misoginia y para que se hagan la guerra entre ellas y a sí mismas.
- Intentar que las niñas pongan el amor romántico en el centro de sus vidas, y que los niños hagan justamente lo contrario.
- Educar a los niños para que no tengan autonomía ni aprendan las tareas básicas para la supervivencia, de modo que dependan toda la vida de su madre o su esposa.

- Educar a los niños para que vean a las mujeres como objetos sexuales, gratis o de pago. Como cualquier objeto, los niños han de saber que pueden consumirlas, alquilarlas, tenerlas en propiedad, intercambiarlas y utilizarlas para hacer dinero con el mayor negocio del mundo: la explotación laboral, sexual y reproductiva de niñas y mujeres.
- Enseñar a los niños que la mejor arma contra las mujeres es el amor romántico, para que aprendan a enamorarlas y así poder dominarlas y utilizarlas como quieran.
- Mutilar emocionalmente a los niños para que no se enamoren.
- Hacer creer a las mujeres que amar es sufrir, aguantar, renunciar y sacrificarse, y que después de atravesar el valle de lágrimas, vendrá la recompensa: el paraíso romántico.
- Enseñar a los niños a defenderse de las mujeres y a domesticarlas como a los animales salvajes.
- Mantener la pobreza para que las mujeres dependan económicamente de los hombres.
- Impedir que surjan relaciones de compañerismo y solidaridad entre hombres y mujeres.
- Romantizar el acoso y la violencia pasional para que las mujeres crean que son demostraciones de amor.
- Culpabilizar a las víctimas la violencia machista que sufren a través de los medios de comunicación, para que la opinión pública crea que las malas mujeres (mujeres desobedientes, mujeres libres) hacen sufrir mucho a los hombres y merecen su castigo, y para que se extienda la idea de que, en el fondo, ellas buscan ser violadas, maltratadas y asesinadas.
- Una vez que las mujeres se den cuenta de la estafa tras la luna de miel, hacerles creer que han tenido mala suerte, que es su destino, o que no pueden hacer nada para salir de la trampa en la que han caído. Medicarlas, hacerles terapia o distraerlas con el pensamiento mágico puede ayudar a mantenerlas atadas a un hombre toda su vida.

LOS MITOS QUE MÁS NOS HACEN SUFRIR:

LA NAVIDAD, EL AMOR ROMÁNTICO Y LA FAMILIA FELIZ

Me pregunto cuánta gente habrá sufrido con el mito de la Navidad. Siento que este mito y el del amor romántico tienen mucho en común: son ilusiones sociales por las que idealizamos las relaciones familiares y de pareja. Son fantasías insertas en el imaginario colectivo que nos hacen creer que la felicidad está en la familia y en el matrimonio. Pero la realidad suele ser lo contrario a lo que nos venden: las Navidades se supone que son una época de paz, amor y armonía, pero en las cenas y comidas estallan los conflictos emocionales e ideológicos y las batallas dejan hechas polvo a muchas personas.

El amor romántico también se supone que es para disfrutarlo, y la realidad es que hace sufrir a mucha gente, bien porque no encuentran a su media naranja y no pueden vivir su romance, bien porque la han encontrado y se han decepcionado.

Entenderse y quererse bien no es fácil, sobre todo en fechas cargadas de emociones fuertes. A medida que se nos va muriendo gente y hay sitios vacíos en la mesa, nos come la nostalgia. Son fechas en las que las ausencias duelen demasiado y los muertos están más presentes que nunca.

También faltan en la mesa familiares que se distancian para no sufrir, o familias que se rompen por divorcios traumáticos o herencias. En estas fechas las redes se inundan de fotos de familias felices pegándose comilonas, y dentro de un mes y medio se inundarán de fotos de parejas felices, y habrá mucha gente que se pregunte: "¿Por qué yo no he tenido suerte? ¿Por qué mi familia no es 'normal'? ¿Por qué en mi familia estallan los conflictos en Navidad? ¿Por qué no encuentro pareja? ¿Por qué todo el mundo es feliz en su historia de amor menos yo?". Hay mucha gente que no logra vivir la magia de San Valentín ni la de las Navidades, y es porque son mitos.

Detrás de las fotos de familias felices y sonrientes, la realidad es siempre más dura y más compleja. Se vuelve más dolorosa cuanto más idealizamos el amor de pareja y de familia. Y es que no hay nada más difícil en el mundo que quererse bien, comunicarse bien, resolver conflictos sin hacerse daño y convivir en armonía.

Por eso tenemos que dejar de mitificar las relaciones humanas, y tomar conciencia de que el amor está siempre en construcción. El amor hay que cuidarlo, hay que regarlo y alimentarlo con mimo, hay que trabajar mucho para ser mejores personas, y hay que utilizar todas nuestras habilidades sociales (paciencia, generosidad, asertividad, empatía, solidaridad, respeto, capacidad para trabajar en equipo, saber poner límites, etc.), para poder construir y mantener vivas nuestras relaciones durante mucho tiempo.

¿QUIÉN SE BENEFICIA DEL SUFRIMIENTO ROMÁNTICO DE LAS MUJERES?

Listado de la gente que se aprovecha de la dependencia emocional de las mujeres, de su baja autoestima y su necesidad de ser amadas:

- Los hombres en general: casi todos los hombres del planeta tienen a su disposición a miles, millones de mujeres que buscan al amor de su vida. Son millones las mujeres dispuestas a sufrir, a aguantar, a sacrificarse, a servir y a cuidar; cuando una se harta, pegas una patada y salen cien más disponibles para ti. Hasta el hombre más pobre del planeta tiene una mujer que trabaje gratis para él.
- Las clínicas de estética y belleza; los fabricantes de cosméticos, ropa, calzado, complementos; las peluquerías; la industria de la moda y la publicidad: los hombres que invierten en estas empresas ganan mucho dinero con las mujeres obsesionadas por gustar, estar a la moda y encontrar pareja.
- Los hombres que producen cultura: las novelas y películas de historias de amor con final feliz, las canciones románticas, las series románticas en internet, los cuentos infantiles de princesas, las revistas del corazón… Es una industria muy poderosa que fabrica sueños románticos y gana millones de euros cada año vendiendo un paraíso romántico que no existe, pero que sirve para entretener y controlar a las mujeres necesitadas de amor.

- Los hombres que invierten en la industria de las bodas y el hogar de la familia feliz: salones de banquetes nupciales, discotecas, tiendas de vestidos de novia, joyerías, floristerías, iglesias, agencias de viaje para la luna de miel, la industria de la construcción y la inmobiliaria, las clínicas de reproducción asistida, clínicas de compraventa de bebés, tiendas de ropa y accesorios infantiles… Son muchos los negocios que se enriquecen con la obsesión de las mujeres que quieren casarse y fundar un nido de lujo para reproducirse y aumentar la familia.
- Los hombres que invierten en aplicaciones para ligar y para encontrar al amor de tu vida, y en libros de autoayuda para calmar el dolor y la frustración.
- Las clínicas de terapia para pareja, los gabinetes de abogados especializados en divorcios… El final del paraíso romántico también da mucho dinero.
- Los falsos gurús, chamanes, videntes, tarotistas, magos, *coachers* y demás pseudoterapeutas que se aprovechan de las mujeres que sufren por amor para sacarles el dinero y mantenerlas sufriendo.
- Los hombres que trafican con esclavas sexuales enamoran a las adolescentes y a las mujeres más necesitadas de amor. Les montan una luna de miel por internet, luego las hacen sufrir un poco, y en unas semanas las tienen dispuestas a ir a encontrarse con su amado, momento en el que las secuestran y las sacan del país para las redes de trata.
- También se benefician los hombres que trafican con droga y utilizan el mismo método para que sus enamoradas transporten kilos de cocaína; como suelen acabar en la cárcel cuando son descubiertas, siempre tienen a mano piezas de recambio, mujeres dispuestas a todo con tal de que las quieran.
- Los hombres con problemas también se benefician de las mujeres que sufren por amor. Son hombres endeudados hasta las cejas, hombres con problemas de adicción, con depresiones y problemas mentales que necesitan una salvadora, una guía, una maestra, una psicóloga, una cuidadora dispuesta a darlo todo a cambio de unas migajas de amor.

- Los hombres que ejercen liderazgo en parroquias y comunidades religiosas aprovechan su poder para convencer a las mujeres de que deben resignarse, tener paciencia, cuidar a sus maridos, serles fieles, y de paso les sacan el dinero, por muy pobres que sean.
- Los hombres que no trabajan y viven de ser mantenidos por mujeres que los aman y dependen emocionalmente de ellos: los hay de todo tipo, pero viven todos como reyes.

NO SOLO EN LAS CALLES HAY QUE LUCHAR

Uno de los mayores actos de rebeldía feminista es no dejar que te traten mal y no sufrir "por amor". Lo político es personal también: estamos luchando para acabar con la violencia machista en las calles, pero la mayor victoria está en los cambios que hacemos las mujeres en nuestro día a día para estar bien y para disfrutar de la vida.

Cada vez que una de nosotras deja una relación en la que no se siente bienquerida ni cuidada, no solo se libera ella: nos liberamos todas. Cada vez que una de nosotras empieza a tomar decisiones y a cuidarse, nos liberamos todas.

Cuando una mujer logra salir de una relación de explotación o de violencia, impulsa sin saberlo a muchas otras mujeres que con su ejemplo pueden ver que sí se puede. Liberarse a una misma es liberar a las demás y, como es una victoria colectiva, es necesario que creemos redes para que todas podamos hacerlo. Redes en las que las mujeres que sufren se sientan escuchadas, creídas y acompañadas. El miedo a la soledad es lo que nos hace resistir en relaciones en las que sufrimos, por eso es tan importante que sepamos que no estamos solas.

También es importante que entendamos que esto es un problema político: salir de relaciones en las que no te cuidan es una auténtica rebelión personal, un acto transformador y revolucionario de primer orden. El patriarcado quiere que nos resignemos y nos conformemos, que pensemos que no merecemos una relación mejor, que es lo que nos ha tocado, que hemos tenido mala suerte.

Pero no es una cuestión de suerte: le pasa a millones de mujeres en el

mundo. Cuando tú deseas que todas las mujeres del mundo tengan una buena vida y no sufran al lado de tipos que no las cuidan ni las quieren, tienes que aplicártelo. Si no quieres eso para ti, tampoco lo quieres para las demás mujeres. Es simplemente decirte a ti misma: no quiero que ninguna mujer sufra; yo soy una mujer y tampoco quiero sufrir.

El feminismo nos ayuda a tener siempre presente que las mujeres tenemos derecho a disfrutar y a vivir una vida libre de sufrimiento y de violencia. Es un derecho personal y colectivo. Lo personal es político y lo político es personal, y, si queremos que el amor romántico deje de ser patriarcal, hay que empezar por nosotras mismas y tener claro que no solo en las calles hay que luchar: la batalla es día a día, en nuestras relaciones y en nuestra cotidianidad.

MUJERES DE RODILLAS

"No hay nada más revolucionario que cocinar tu propia comida, limpiar tu propia mierda, ordenar tu caos, cuidar a tus propios hijos e hijas, mascotas y plantas, cuidar a tu gente querida cuando lo necesita".

LAS LUCES DE LOS PUEBLOS, LAS MUJERES DE RODILLAS

Esta noche atravesamos la mitad de la península viajando por la carretera, acompañados por la luz de la luna llena. Me fui fijando en las luces de los pueblos a lo lejos. Todos los pueblos pequeños, por pequeños que sean, tienen la luz de la torre de la iglesia.

Los medianos, la luz del puticlub y la luz de la iglesia.

Los grandes, la luz del campo de fútbol, la luz del puticlub y la luz de la iglesia.

Estoy impresionada con la cantidad de centros de mujeres esclavizadas que hay en mi país, a la vista de todo el mundo, disponibles 24 horas, siempre con chicas nuevas para que los maridos no se aburran. No son ilegales, los hombres comercian con mujeres y con niñas en cada rincón de España. Las luces me recuerdan que para las mujeres "buenas" están las iglesias y los suelos de las casas, y para las "malas", el burdel. Nos quieren a todas de rodillas frente al Señor.

DAR SEXO A CAMBIO DE AMOR

Una de las grandes diferencias entre hombres y mujeres con respecto al sexo y al amor es la capacidad de los hombres de separar el sexo del romanticismo, y la incapacidad de las mujeres de hacer lo mismo.

Somos educados de manera diferente, porque a nosotras nos meten en vena el mito de la monogamia romántica y a ellos les hacen creer que como hombres tienen derecho a disfrutar de una vida sexual y amorosa

diversa. Los hombres patriarcales son educados para que puedan tenerlo todo a la vez: los cuidados de los que disfruta un hombre casado y la libertad de la que disfruta un hombre soltero.

Los hombres patriarcales diferencian el sexo del romanticismo porque ellos aprenden que hay dos tipos de mujeres: las *buenas*, con las que te casas y fundas una familia, y las *malas*, seres libres con quienes tienes aventuras, pero no te enamoras porque son la perdición. En esta dicotomía de mujeres buenas y malas se impone la jerarquía: unas mujeres son buenas para el sexo, las de usar y tirar, y otras mujeres son buenas para el matrimonio. A unas las respetan y a otras, no.

Si los hombres creen que eres de las mujeres de la categoría más baja, entonces pueden estar meses o años teniendo sexo contigo, pero sin desarrollar vínculos afectivos de ningún tipo. Les gustan tu libertad y tu capacidad para disfrutar del sexo, pero no se enamoran porque, por muy buena persona que parezcas, no se fían de una mujer que disfruta en la cama.

Para muchos de ellos no hay diferencia entre pagar por sexo o tener una mujer gratis que siempre esté disponible: creen que las amantes generan unos gastos que están dispuestos a pagar, pero la mayor parte de sus recursos los destinan a la esposa.

Cuando un hombre alarga una relación con una mujer libre es porque le gusta sentirse deseado y querido, no porque quiera profundizar en la relación. Ante los reclamos románticos de su amante o amantes utiliza diferentes excusas para no explicarles que, como son mujeres para el sexo, jamás las van a querer como novias.

Ellos también sucumben al mito romántico y sueñan con su princesa devota, entregada, monógama, obediente y sin deseos propios. Creen que este tipo de mujeres no les traicionarán jamás porque han sido educadas para pertenecer a un hombre y para amar y cuidar a los hijos del hombre.

Frente a estos tipos que disfrutan del sexo, pero no se vinculan afectivamente, las mujeres tenemos poco margen: o dejamos la relación, o nos resignamos a lo que hay, o seguimos creyendo que quizás algún día se dé cuenta de lo especiales que somos y se enamore de nosotras.

Las mujeres libres querríamos ser amadas, pero el patriarcado solo nos da a elegir entre dos opciones: ser esposas o amantes. No podemos ser las dos cosas a la vez, de manera que las mujeres que quieren una relación

formal con un hombre se ven obligadas a simular que no les apasiona el sexo, o no lo necesitan. No se van a la cama en la primera cita, o incluso se mantienen castas hasta el día de la boda: es una forma de demostrar al hombre que puede confiar en ellas y que ellas nacieron para ser esposas.

La relación de las mujeres con el sexo es muy compleja: nos han educado para tener una mala relación con nuestros cuerpos, nuestro erotismo y nuestra sexualidad. Nuestra cultura cristiana nos ha hecho creer que el cuerpo es sucio, imperfecto, y que disfrutar de él es un pecado mortal. Hasta hace poco, el sexo para las mujeres estaba ligado a la reproducción, nunca al placer. Es decir, se tenía sexo para tener hijos e hijas, y cuando acababa nuestra etapa reproductiva, no tenía sentido seguir manteniendo relaciones sexuales con la pareja: vivimos en una sociedad que prohíbe el sexo a las mujeres mayores que ya no pueden concebir.

La prohibición consiste básicamente en negar la sexualidad de las mujeres mayores, invisibilizarla y hacernos creer que las mujeres no tienen deseo sexual propio, ni antes ni después. Y las que lo tienen son anormales, degeneradas e incluso monstruosas.

Por eso no existe un término equivalente a "ninfómana" en masculino: el hombre que siente mucho deseo sexual es simplemente un hombre. En cambio las mujeres que lo experimentan son enfermas: la ninfomanía es una patología exclusivamente femenina.

Después del cristianismo, vino la industria de la belleza a ponernos en guerra contra nosotras mismas. La publicidad no deja de decirnos que somos viejas, que estamos gordas, que somos peludas y feas. Después de hundir nuestra autoestima, nos ofrecen la solución: si compramos tal o cual producto, podremos deshacernos de las canas, de las arrugas, de la grasa que almacena nuestro cuerpo y de todas las imperfecciones que nos afean.

Nos hacen creer que, con dinero y esfuerzo, podemos parar el envejecimiento, moldear nuestro cuerpo y eliminar las imperfecciones. Ellos nos explican cuál es el problema y cuáles son las soluciones: dietas terribles de adelgazamiento, sesiones durísimas de gimnasio, paseos por el quirófano, tratamientos con sustancias tóxicas y abrasivas, jarabes milagrosos, maquillaje que borra tus facciones, bótox para eliminar tu expresividad… y, por supuesto, el mandato de mantenerse siempre a la

moda en ropa, calzado y complementos.

A la publicidad no le gustan nuestros cuerpos, y nos engaña con modelos retocadas con programas informáticos cada vez más sofisticados: casi ninguna mujer puede cumplir con los estándares de belleza occidental, por eso los modelos de belleza son irreales. Y cuanto más irreales, más imperfectas nos sentimos las mujeres.

Muchas viven en constante guerra contra su cuerpo y, cuando se miran en el espejo, no se gustan ni creen que puedan gustar a ningún hombre. Cuanto más despreciamos nuestros cuerpos, más se nos baja la autoestima, y así es como muchas entran en una espiral de odio contra sí mismas. En estas condiciones, es difícil disfrutar de nuestro poder erótico, porque no nos gustamos y porque rechazamos nuestro cuerpo y lo sometemos a torturas de todo tipo.

Una de las grandes estrategias para minar la moral de las mujeres es lograr que vivamos constantemente comparándonos con las demás, y que, además de la guerra interna, nos pongamos en guerra también contra el resto de las mujeres. Es muy fácil conseguir que una mujer vea a las demás como potenciales rivales y como una amenaza, porque siempre que nos comparemos, nos vamos a encontrar con mujeres más jóvenes, más guapas, más simpáticas, más listas y más hermosas que nosotras.

El sexo es un medio para conseguir dinero, posición social, poder político o económico. En los países más pobres, las mujeres tienen amantes que les regalan una recarga para el móvil o que pagan la cita semanal en el salón de belleza. Otras lo usan para comer y para dar de comer a su familia: el sexo para muchas mujeres es una cuestión de pura supervivencia.

El sexo es también un medio para conseguir amor. Muchas jóvenes adolescentes admiten en las encuestas sobre violencia machista que tienen sexo sin ganas porque necesitan a su pareja. Obedecen cuando él tiene ganas porque no quieren estar solas, o porque quieren mantener la relación como sea. Se olvidan de sus necesidades y de sus deseos porque el deseo femenino siempre está subordinado al masculino: no tenemos sexo para disfrutar, sino para mantener al macho a nuestro lado y para que nos mantenga, especialmente en países en los que las mujeres ganan una miseria trabajando en el campo o en fábricas que suministran a las multinacionales.

Creemos que los hombres se quedarán a nuestro lado si les damos lo que ellos necesitan en la cama, si somos sumisas, si nos ponemos de rodillas para darles todo el placer que buscan.

Somos nosotras las que nos enamoramos cuando el sexo es maravilloso, pero ellos saben separar muy bien ambas cuestiones. Pueden amar a una mujer y acostarse con muchas otras sin problema, cosa que a las mujeres nos cuesta más, porque a nosotras el sexo del bueno nos engancha de un modo romántico. Hemos sido educadas para ello, y esto se ve con claridad en los cuentos de guerreros que viajan y conocen mujeres hermosas mientras su princesa espera en el castillo sin tener ningún tipo de relación sexual.

Penélope estuvo así 30 años, rechazando pretendientes y castigándose a sí misma sin sexo y sin amor, mientras Ulises andaba con Circe y se encontraba con las peligrosas y hermosas sirenas. Las mujeres que esperan son leales a su amado, y se entiende que el amado no deje de tener sexo con todas las que se encuentre en el camino, porque es un hombre y los hombres tienen más necesidades sexuales que nosotras.

Y esto también es falso, porque resulta que en el siglo XIX los hombres descubrieron, perplejos, que las mujeres tenemos un clítoris con miles de terminaciones nerviosas: es un órgano que no cumple ninguna función adicional, solo sirve para el placer. Y en el siglo XX, descubren que además las mujeres somos multiorgásmicas y podemos pasar horas gozando si tenemos un compañero que sepa darnos placer, que le importe nuestro placer y que sepa escuchar y acariciar nuestro cuerpo para llevarnos a las cimas más altas del gozo.

Esta capacidad para sentir tanto placer fue lo que llevó a los hombres a encerrarnos en el espacio doméstico: necesitaban transmitir su patrimonio a hijos biológicos, y la única manera de saber si los hijos eran propios fue confinar a las mujeres a la casa. Porque en el imaginario colectivo, la mayor parte de las mujeres somos mentirosas, malvadas, manipuladoras, mezquinas y traicioneras. Y por eso muchos hombres creen que somos como animales salvajes a los que hay que domesticar y controlar.

Los hombres educados en el patriarcado aprenden pronto a defenderse de nosotras: saben que solo con el amor pueden dominarnos y que si se enamoran pierden su poder. Así que prefieren no sentir nada y dejarse querer.

A pesar del patriarcado, las mujeres nos las hemos arreglado siempre para tener sexo fuera del matrimonio, pero el coste aún sigue siendo altísimo: las mujeres mueren asesinadas a manos de sus maridos en una sociedad que considera "natural" la infidelidad masculina y aberrante la femenina.

El patriarcado ha intentado hacernos creer que el sexo va unido al amor, y que el amor verdadero es exclusivo: el mito de la monogamia se ha inventado solo para nosotras, mientras ellos siguen gozando de sus relaciones múltiples y simultáneas.

El reto que tenemos por delante es aprender a disfrutar del sexo en todas las relaciones que tengamos, sean o no románticas, duren una noche o muchas, y que sean siempre relaciones basadas en el respeto, la complicidad, el deseo, el disfrute y los cuidados mutuos.

Creo que no se trata de replicar el modelo masculino que a unas nos trata como a princesas dignas de ser amadas y a otras como o mujeres de usar y tirar. Se trata, más bien, de liberar al sexo del patriarcado para que podamos disfrutar todas, de parar la guerra interna contra nosotras mismas, de cambiar la relación que tenemos con nuestro cuerpo y nuestro erotismo, de aprender a separar sexo y romanticismo, y de disfrutar el sexo como un fin, no como un medio para lograr otras cosas.

Se trata de que los hombres se liberen del miedo a las mujeres, que abandonen esa dicotomía que divide a las mujeres del mundo en buenas o malas, que aprendan a disfrutar del sexo y lo experimenten como una experiencia amorosa y placentera, que dejen de coleccionar mujeres y que su autoestima no dependa del número de mujeres que conquistan, sino de la calidad de las relaciones.

Para llegar a este punto necesitamos una revolución masculina protagonizada por hombres deseosos de liberarse del patriarcado; mientras tanto, no caigamos en la trampa de creer que el buen sexo lleva al amor romántico. Los hombres que siguen atrapados en el patriarcado tienen buen sexo con muchas mujeres y solo se enamoran de una, si es que se enamoran alguna vez en su vida.

Así están la mayoría de los chicos, pero nosotras no tenemos por qué adaptarnos al modelo de mujer libre o de mujer princesa que ellos necesitan. Son ellos los que tienen que replantearse su relación con el sexo y las mujeres, cuestionarse a sí mismos y desaprender todo lo que

han aprendido sobre nosotras.

LA MONOGAMIA, SOLO PARA NOSOTRAS

Para muchos hombres casados, el matrimonio es como una cárcel de la que escapan un ratito en cuanto pueden. Por eso, cuando les toca estar encerrados en casa con su familia es un infierno, porque no pueden decirle a sus esposas que necesitan ir al burdel o a ver a sus amantes.

Ya he recibido varios chistes sobre lo mal que lo pasan los pobrecitos: en el imaginario colectivo, la infidelidad masculina parece algo natural, y el humor ayuda a que los demás seamos comprensivos con ellos.

En ocasiones, el mito y el mandato de la monogamia parecen ser solo para las mujeres. Los hombres pueden echar sus canitas al aire y, si los descubren, pueden ser castigados dos o tres noches durmiendo en el sofá. Para nosotras, el castigo es mucho peor: muchos de los asesinatos de mujeres por parte de sus maridos se producen cuando ellas son infieles o cuando quieren dejar la relación. Y muchas otras, sin ser infieles ni querer romper la relación, también son asesinadas por los celos y el odio misógino que hace creer a los hombres que las mujeres somos traicioneras, malvadas, egoístas y caprichosas, y no se pueden fiar de nosotras.

La infidelidad masculina es un deporte que practican millones de hombres casados, gratis o pagando, y muchos creen que tienen derecho a ello solo porque han nacido varones. La infidelidad se normaliza con los chistes sobre hombres que intentan escapar de sus esposas carceleras o de sus esposas policías, y que nos hacen creer que su necesidad de variedad sexual es algo "natural" en ellos, pero no en nosotras.

Sueño con el día en que nosotras también podamos tener una vida sexual y amorosa variada y diversa: tenemos que educar a nuestras niñas para que no crean, como nosotras, en el mito del amor exclusivo, y para que tomen conciencia desde pequeñas de que es una estafa para que reprimamos nuestro deseo y para que nos encerremos en casa a esperar al marido.

Y a los hijos varones, mientras, hay que educarlos para que respeten la libertad de las mujeres tanto como la suya, para que aprendan a ser

honestos y para que no deseen nunca encerrar a su compañera entre cuatro paredes sosteniendo unos cuernos enormes que no la dejan volar libre.

TRES MADRES Y NINGUNA CON DERECHOS

Le compra los óvulos a una ucraniana para que su bebé sea ario (aunque él es moreno y bajito).

Le alquila el cuerpo a una hindú para que la gestación le salga barata.

Le paga a una ecuatoriana para que críe al bebé porque, como trabaja mucho, no puede criarlo (y ella, como trabaja para él, tampoco puede criar a sus hijos).

Tres madres y ninguna con derechos. Tres mujeres de países pobres que ponen en riesgo su salud y su vida para "ayudar" y "hacer realidad los sueños" de los habitantes del primer mundo. Lo llaman "generosidad", pero es "necesidad". Las ricas no venden sus cuerpos.

El bebé pertenece al que pone la plata, pero tiene que ser un producto perfecto. Si sale con síndrome de Down, enfermedades graves o malformaciones, lo rechaza, se lo deja a la hindú que lo tuvo nueve meses en su vientre (ahora sí se la considera madre), y reclama a la granja de madres que le devuelvan el dinero. Así funcionan el patriarcado y el capitalismo juntos: las mujeres pobres y sus cuerpos al servicio de los deseos de los ricos.

LO TUYO NO ES UN PROBLEMA PERSONAL, ES POLÍTICO

Si estás angustiada porque han cerrado los colegios, no puedes cuidar de tus criaturas ni de tu padre y madre, y ellos no pueden cuidar a tus hijos e hijas porque la infancia es transmisora del virus y la gente anciana es población de riesgo, no te olvides de que lo tuyo no es un problema personal: es colectivo.

Si tienes que dormir cuatro horas al día para poder teletrabajar, cuidar a tus crías (dar teta, cambiar pañales, vestir y desvestir, bañar, jugar con ellos, ayudarles con las tareas, darles de comer, curarles el dolor de

estómago) , y además tienes que organizar la casa, limpiar el polvo, cocinar, ordenar, lavar ropa, fregar suelos, limpiar baños, lavar cacharros, hacer camas, cuidar a las mascotas, ir a la compra, regar las plantas, llevar la contabilidad de la casa, pagar facturas, arreglar desperfectos, date cuenta de que estás cumpliendo tres jornadas laborales.

Somos muchas las mujeres que sacrificamos nuestro sueño y dañamos nuestra salud durmiendo poco para intentar cumplir con todo; algunas tenemos compañeros corresponsables, otras compañeros que ayudan, otras compañeros que dan más trabajo, y otras compañeros ausentes, que ni están ni dejan de estar. No es que tú hayas tenido mala suerte con tu compañero, estamos hablando de que lo personal es político y de que los hombres tienen muchas cosas que trabajarse aún.

Y por eso tenemos que encontrar soluciones colectivas, porque lo personal siempre es político: el cuidado es político y la crianza, también. No es justo que las mujeres tengamos que asumir toda la carga de los cuidados, es hora de que los hombres empiecen la transformación y sean plenamente responsables de la gente a la que quieren, padres y madres, hijos e hijas, y demás familiares dependientes.

Tejamos redes de apoyo mutuo y solidaridad para cuidarnos entre todos y todas. Solos, solas no podemos, juntas sí.

LAS ATEAS DEL AMOR ROMÁNTICO

El amor romántico es una especie de religión posmoderna y tiene muchas cosas en común con la religión cristiana. Para que nos hagamos devotas, nos seducen con el paraíso romántico: ese lugar al que llegaremos tras atravesar el valle de lágrimas, en el que seremos felices, nos sentiremos amadas, y comeremos perdices.

El romanticismo también tiene su infierno, y caemos en él cuando nuestra pareja deja la relación, cuando ofrecemos nuestro amor y nos rechazan, cuando nos son infieles, cuando nos mienten o nos traicionan, cuando se aprovechan de nosotras, cuando nos tratan mal, cuando nos traicionan, cuando perdemos una batalla en la guerra del amor.

Como todas las religiones, el amor romántico tiene sus santos, santas y mártires: esas mujeres enamoradas que se suicidan “por amor”, esos

hombres enamorados que matan "por amor", esas mujeres enamoradas que lo dejan todo por amor, que aguantan por amor, que se sacrifican en nombre del amor.

Los sufridores y sufridoras románticas más famosas son mitificadas y endiosadas por nuestra cultura patriarcal para que las mujeres las admiremos y las imitemos. El patriarcado nos quiere de rodillas, mirando a los hombres como miramos a Jesucristo, de abajo arriba. Para muchas mujeres en el mundo, es su primera figura de referencia: le aman como se ama a un Dios, porque Jesús es el hijo de Dios, y le adoramos porque nos ama, nos escucha, nos acompaña, nos protege, nos quiere aunque nos portemos mal. Y nunca nos abandona.

Jesucristo es el Hombre que todas las sufridoras necesitamos: el salvador, el príncipe azul, el don Juan, el guerrero, el caballero que nos rescata y nos lleva al palacio en el que seremos felices. Algunas pasamos años y años esperando su llegada.

Los relatos del amor romántico nos fascinan tanto como los relatos sagrados de las religiones: nos encantan las canciones, películas, poemas, novelas y cuentos que nos narran historias de amor y tragedias románticas. Las consumimos vorazmente porque son una droga: nos evaden de la realidad un rato, nos entretienen, nos hacen sentir emociones fuertes y de gran intensidad, nos revuelven por dentro, nos traen la paz y avivan nuestra esperanza con sus finales felices.

Los finales felices nos recuerdan constantemente la existencia del paraíso romántico, ese lugar lleno de abundancia, felicidad, paz, armonía y amor. Así nos enganchan a la droga más potente, a la religión más patriarcal. Así nos mantienen muchos años de nuestra vida, buscando a nuestra media naranja, soñando con el amor verdadero, sintiéndonos incompletas o fracasadas, creyendo que teniendo pareja nunca más volveremos a sentirnos solas.

Para muchas de las mujeres que aman, el amor es un espejismo colectivo que puede resultar muy peligroso. Porque nos hace creer que para conseguir el amor tenemos primero que sufrir, y que el sufrimiento es una demostración de amor hacia el que nos hace sufrir; de manera que caemos en la trampa sin darnos cuenta de que el patriarcado nos quiere de rodillas. Necesita que la búsqueda de amor sea el centro de nuestras vidas, que el deseo de ser amadas nos vuelva dependientes y sumisas, y

que pongamos a un hombre en la cúspide de nuestros afectos para entregarnos a él con total devoción, como si fuera un dios.

El modelo femenino a seguir que nos proponen en las películas románticas se parece tanto al tradicional de la Virgen María: la enamorada es una mujer pura, inocente, bondadosa, altruista, entregada y leal que quiere y cuida sin esperar nada a cambio. Es una mujer que cree en su amado, que lo ama incondicionalmente, que sufre y se sacrifica por amor, que acompaña al héroe en su inmolación, que se olvida de sí misma y se centra solo en el amor.

Todas las religiones tienen su propia ideología y la imponen como normas sagradas a sus fieles. Y en el amor romántico, todos los mandamientos están dirigidos a coartar la libertad de las mujeres y a garantizar la de los hombres, a ponernos de rodillas a nosotras, y a ellos elevarlos a un trono.

Por eso hay cada vez más mujeres ateas e insumisas ante la religión romántica: ya nos hemos hartado de sufrir, de rezar para que nos amen, de hundirnos en los infiernos, de pasar calvarios y pagar penitencias. Cada vez son menos las que viven esperando la llegada de Dios y soñando con el paraíso. Cada vez nos rebelamos más ante nuestro rol de mártires: lo que queremos es disfrutar y relacionarnos con iguales. Ya no queremos vivir atravesando el valle de lágrimas: nos hartamos de pasarlo mal y renegamos de nuestro rol de mujer complaciente y sumisa que se entrega por completo sin pedir nada, o muy poco, a cambio. No queremos vivir esperando, no queremos relaciones basadas en la dominación o la sumisión, ya no creemos en el milagro romántico.

Las ateas del amor romántico ya no podemos creer más en el mito romántico: ya sabemos que no está ahí la salvación, ni la felicidad, ni el paraíso. Las mujeres que ya no sufrimos por amor estamos fabricando las herramientas que nos permitan unirnos algún día a un compañero o compañera sin perder nuestra libertad y autonomía. Queremos construir relaciones igualitarias, sanas, sin dependencias, y basadas en el placer y la alegría de vivir.

Ya no nos vemos tan guapas sufriendo, ya sabemos que no hace falta sufrir. Lo que queremos es vivir bien, disfrutar del sexo, de los afectos, y del amor. Lo que buscamos no son dioses a los que idolatrar ni salvadores que nos rescaten, sino compañeros y compañeras con los que compartir

un trocito de nuestras vidas.

Queremos vivir el amor y los afectos que nos rodean aquí y ahora: sin perder el tiempo esperando, sin dejarnos seducir por las promesas falsas del paraíso romántico, amando con los pies en la tierra y sin arrodillarnos ante nadie.

LA GUERRA CONTRA LAS MUJERES

"La publicidad no deja de decirnos que somos viejas, que estamos gordas, que somos peludas y feas. Después de hundir nuestra autoestima, nos ofrecen la solución: si compramos tal o cual producto, podremos deshacernos de las canas, de las arrugas, de la grasa que almacena nuestro cuerpo y de todas las imperfecciones que nos afean".

LA GUERRA MUNDIAL CONTRA LAS MUJERES

La guerra mundial contra las mujeres y las niñas es una de las guerras más monstruosas y largas de la historia de la humanidad.

No se habla de ella y no hay nadie con quien reunirse para pedir la paz; y, mientras se acusa a las feministas de ser violentas, cada día los hombres nos matan, nos secuestran, nos esclavizan, nos violan y nos torturan en todos los países del mundo.

En México, cada 40 minutos un hombre viola a una mujer (solo hablamos de las violaciones denunciadas), y se cuentan por miles las mujeres desaparecidas, algunas asesinadas y otras secuestradas para la trata.

- Brasil: una mujer asesinada cada 2 horas.
- México: una mujer asesinada cada 3 horas.
- Colombia: una mujer asesinada cada 9 horas.
- Argentina: una mujer asesinada cada 34 horas.
- El Salvador: una cada día.
- Venezuela: una cada 2 días.
- República Dominicana: una cada 3 días.

En el mundo son asesinadas 137 al día, cerca de 87.000 mujeres al año, según el informe de la ONU de 2018.

Es un genocidio lento y constante, en el que están implicados muchos hombres: policías, jueces, periodistas, y todos los que colaboran con el patriarcado para justificar la misoginia, cosificar a las mujeres, romantizar la violencia, negar la guerra y culpabilizar a las víctimas. Son muchos

soldados, y entre ellos no hay bajas ni heridos ni presos.

Nosotras estamos luchando desarmadas frente a unos enemigos armados hasta los dientes, nuestra única defensa es el feminismo.

NI PUTAS NI PRINCESAS

Para triunfar en el amor, las mujeres tenemos que dar dos pasos fundamentales en nuestras vidas que coinciden con nuestro paso de la niñez a la adolescencia y el cambio a la vida como mujer adulta. Primero nos seducen con la idea de que estar sexis y siempre disponibles a la mirada y al deseo de los hombres nos hará poderosas y nos abrirá las puertas del paraíso romántico. Una vez que somos elegidas por el Macho Alfa, nuestro objetivo ha de ser todo lo contrario: convertirnos en buenas esposas y futuras madres de los hijos e hijas del Macho Alfa.

Así que se nos invita a moderar el largo de nuestros escotes y nuestras faldas, dejamos el rojo pasión del pintalabios y los *selfies* provocativos en las redes sociales. Ya no nos hace falta despertar el deseo de los machos, ahora hay que demostrarle al príncipe azul que somos su princesa. Estos son los dos únicos modelos de feminidad que nos ofrece el patriarcado: santas o putas. Los hombres de bien nunca se casan con putas, así que el único camino es demostrar que somos mujeres buenas, fieles y sumisas, para que al menos uno se enamore de nosotras.

Venus trasmutando en Hera: pasan los siglos y la cultura patriarcal nos sigue enviando los mismos mensajes para que sigamos obedeciendo los mandatos de género. Y para que nuestro objetivo en la vida sea ser reconocidas, deseadas y amadas por un hombre. Algunas permanecen siempre en la categoría de "mujeres para follar", gratis o pagando, y otras logran subir al trono del matrimonio y reinar desde su posición de madres-esposas. Esas son las que "triunfan".

Ya es hora de romper esta jerarquía que nos divide en dos grupos opuestos y nos coloca en diferentes categorías. Hay que desobedecer los mandatos de género y romper con estos estereotipos y roles que nos mantienen subordinadas a la dominación masculina y nos hacen creer que sin el amor de un hombre no somos nada.

EL ACOSO NO ES ROMÁNTICO

En muchas pelis románticas nos mandan el mensaje de que "el que la sigue, la consigue" y nos hacen creer que la insistencia es una demostración de amor y compromiso. Nos ponen de parte del protagonista hasta tal punto que no entendemos por qué la chica lo rechaza una y otra vez mientras él la persigue.

Se supone que lo que más desea una mujer es un hombre que la ame con toda su alma, y nos cuesta entender que lo que vemos es amor no correspondido.

Aplaudimos cuando ella finalmente cede y "se da cuenta" de que la felicidad está llamando a su puerta y que no hay nada más lindo que ser amada con tanta devoción e insistencia.

Por eso no vemos el acoso ni nos ponemos en su lugar, en el horror y el miedo que puede llegar a sentir una mujer que ha dicho no una vez y tiene que vivir diciendo que no mil veces, y huyendo del pesado de turno que no entiende que no es no.

Estos pesados han visto en las pelis que los acosadores logran su objetivo si se empeñan; si son originales y divertidos, y perseveran en su empeño, la chica acaba derretida a sus pies.

Dejemos de romantizar el acoso y comencemos a respetar a la gente que no nos corresponde. En la ficción y en la realidad.

Si no hay reciprocidad, respeta.

CAPITALISMO Y PATRIARCADO EXPLICADOS EN UN MINUTO

La palabra clave para explicar nuestro sistema económico y nuestra forma de organizarnos social y políticamente es explotación.

El capitalismo es la explotación de los pobres por parte de unos pocos ricos, y el patriarcado es la explotación de las mujeres por parte de los hombres.

¿Cómo se sostiene el capitalismo? Con el trabajo gratis de las mujeres.

La mayor parte de las mujeres tenemos hasta tres jornadas laborales (como profesionales, como trabajadoras del hogar, como madres y

educadoras), esto implica que los hombres gozan de más tiempo libre, y tienen más energía y salud para disfrutar de la vida.

El motor de nuestra economía es la explotación de las mujeres más pobres del mundo. Los traficantes de mujeres ganan muchos millones de dólares al año gracias a la trata de mujeres y niñas: unas van para el campo y la fábrica, otras para las casas de los ricos, y otras para los burdeles y las granjas de bebés.

Los hombres hacen negocio con los cuerpos de las mujeres y las esclavizan para la explotación laboral, sexual y reproductiva. Se gana mucho dinero vendiendo, intercambiando, comprando y alquilando mujeres y bebés. No importa si en unos países es legal o ilegal: todos los días hay chicas nuevas en los burdeles y en las clínicas de gestación subrogada.

La demanda de mujeres baratas no solo es masculina: las mujeres también nos explotamos entre nosotras. La rica explota a la pobre, y la pobre explota a una mujer más pobre aún para que le cuide los hijos y le limpie la casa, porque los hombres ni cuidan, ni limpian. La única solución que nos da el patriarcado a las mujeres para salir de casa y no depender de un hombre es buscar una sustituta que quiera a nuestros hijos y se mantenga alejada de nuestros maridos. Porque si nosotras no los cuidamos, alguien tendrá que hacerlo.

El capitalismo y el patriarcado es una cadena de explotación que permite tener una criada gratis al hombre más pobre del planeta gracias al mito del matrimonio por amor. Y no tiene que conformarse solo con una: también las tiene de pago. El mercado las ofrece increíblemente baratas, al alcance de todos los bolsillos, para utilizarlas media hora, o para llevárselas a su casa.

Y así funciona la alianza criminal entre el capitalismo, que necesita mano de obra gratis o muy barata para que unos pocos puedan acaparar riquezas, y el patriarcado, que nos hace creer que las mujeres nacimos para servir y para cuidar. Esta alianza sostiene y legitima el derecho a de los hombres a explotar a las mujeres, y a vivir como reyes.

Nosotras, con nuestras gafas violetas, cada vez lo vemos más claro: no hay tiempo que perder. Para acabar con la destrucción del planeta hay que acabar con la desigualdad, la pobreza y la violencia, parar la explotación, cambiar nuestra forma de organizarnos política y

económicamente, cambiar nuestra forma de consumir y de relacionarnos con la naturaleza, las cosas y los demás seres vivos.

El capitalismo no funciona porque genera mucho sufrimiento en millones de personas y animales, y está destruyendo nuestro planeta. Así que hay que buscar fórmulas para transformar nuestra sociedad: podríamos dejar de explotarnos entre nosotros, organizarnos de otra manera, poner la vida en el centro y repartirnos las tareas de cuidados entre todas y todos.

Si la explotación y la violencia son el motor del capitalismo, los cuidados y el amor son el motor de la revolución. Por eso es tan peligroso el feminismo: porque plantea un cambio radical de nuestras relaciones, y en cada paso que damos, vamos sembrando las semillas para la construcción de un mundo mejor.

NOS PUEDE PASAR A TODAS

Cualquiera de nosotras puede caer en la exclusión. No importa si tienes muchos títulos e idiomas, no importa lo brillante que seas en tu profesión: es sencillamente que no hay salarios dignos para todas. El capitalismo no puede garantizar el pleno empleo.

Cada vez hay menos trabajo, y en el futuro, gracias a los robots, habrá aún menos puestos de trabajo. Cualquiera de nosotras puede verse sin trabajo un día y, cuando no tienes ingresos, te quedas sin casa, y si no tienes redes de afecto y apoyo mutuo, te ves en la calle.

La exclusión es un agujero negro en el que cae muchísima gente a diario, pero tratamos de vivir con la ilusión de que a nosotras no nos va a pasar jamás algo así. Incluso nos podemos permitir el lujo de oponernos a una renta básica porque no se nos pasa por la cabeza que un día podamos necesitarla, y tampoco que nuestra gente querida pueda hacerlo.

Nos cuesta ser solidarios y solidarias porque creemos que la pobreza y la exclusión son eso que les pasa a los demás, por vagos o por mala suerte. Y no es mala suerte, es simplemente que no hay empleo para todo el mundo.

Por eso cualquiera de nosotros está en riesgo de caer en la exclusión social, y el riesgo aumenta con la edad: hay muchas empresas que no

contratan gente mayor de 35 años. Tampoco contratan mujeres en edad reproductiva, porque no somos nada rentables para un mercado que nos pide estar al cien por cien.

Por eso es tan importante garantizar los ingresos de todo el mundo, para que nadie se vea excluido ni atrapado en el agujero negro de la pobreza.

Para que nadie se quede fuera, y para que nadie sufra, hay que luchar ya por la renta básica.

NO SE NACE CRUEL, SE APRENDE A SERLO

La crueldad con la que nos tratamos entre nosotros ni es "normal" ni es "natural": la aprendemos, la sufrimos, la reproducimos y la transmitimos a las nuevas generaciones.

Está tan normalizada que no la percibimos como una forma de violencia: nos reímos de un tuerto, de un cojo, de una persona con pluma, de alguien que se golpea la cabeza y cae al suelo.

Nos parece normal y hasta saludable dejar llorar a un bebé que necesita cariño, estamos acostumbrados a ver padres pegando palizas a los niños cuando desobedecen, por eso no llamamos a la policía y no se nos ocurre defenderlos.

Nos parece normal también devolver el daño que nos hacen los demás: justificamos nuestra violencia con el "derecho a la venganza" y con la filosofía del "ojo por ojo". Justificamos la crueldad con los argumentos más disparatados.

Nos decimos los unos a los otros que para aprender en la vida, hay que sufrir y pasarlo mal, que es lo que toca, que la vida es dura y nosotros tenemos que hacernos duros también.

Nos creemos que para crecer hay que insensibilizarse y mutilarse para no sentir demasiado, porque sabemos que para que los demás no sean crueles con nosotros y nos respeten, tenemos que disimular nuestra fragilidad.

Además, somos crueles con los demás para que los demás no lo sean con nosotros; esto lo aprenden muy rápido los niños en la escuela. Así es como se perpetúa en cada uno de nosotros el ciclo de la violencia y los

malos tratos hacia los demás.

Reflexionar sobre cómo ejercemos y sufrimos la crueldad nos puede ayudar a ser mejores personas y a transformar nuestro mundo

DEJEN DE ROMANTIZAR LA VIOLENCIA MACHISTA

Es urgente que los medios de comunicación, las redes sociales y las industrias culturales se comprometan a dejar de romantizar la violencia machista. No vamos a acabar con la desigualdad, la discriminación y la violencia contra las mujeres si los medios siguen reproduciendo los mitos, estereotipos y roles de género en sus relatos, y si siguen cosificando o invisibilizando a las mujeres. No es solo la educación en casa y en el colegio: también son los libros, las series de televisión, las canciones, los videojuegos, los anuncios, el porno, los cómics, las películas, los telediarios, la prensa, los partidos de fútbol, Facebook, Instagram, Tinder…

Todos tienen que asumir la gigantesca responsabilidad que tienen en la construcción de un mundo mejor para todas y todos. El cambio político y social que estamos viviendo en el siglo del feminismo también tiene que ser cultural y mediático: necesitamos otros héroes, otras heroínas, otras tramas y otros finales felices.

Necesitamos que los medios y la cultura reflejen la diversidad de nuestro mundo: que nos muestren otras referencias, otros modelos de masculinidad y feminidad, otros modelos de relación, otras formas de quererse y amarse. Necesitamos un compromiso global para despatriarcalizar nuestra forma de comunicarnos, de relacionarnos, y de contar historias. Hay que seguir trabajando colectivamente para transformar los relatos, desmitificar la violencia y liberar nuestra cultura de patriarcado.

LA REBELIÓN DE LAS NIÑAS SUBROGADAS

—Si mi madre se portó tan bien con vosotros, ¿por qué luego la borrasteis de vuestras vidas?

—Tu madre soy yo.

—O sea, mi madre fue capaz de cumplir vuestro sueño de tener un bebé, y vosotros sois tan agradecidos que la alejáis de mí para siempre. No os preocupáis más por ella, no sale en ninguna foto de mi infancia, no sabemos si se encuentra bien o no, no le permitís que sepa si su hija está bien o no.

—Ella no es tu madre, yo soy tu madre.

—Yo tengo muchas madres. La que alquilaste para que te diera su óvulo, la que puso su cuerpo para darme la vida y las madres que has pagado para que me criaran porque tú estabas muy ocupada. Quiero conocer a mis madres, a mis hermanos genéticos y de vientre, quiero saber cómo están, quiero que sepan cómo estoy yo, quiero saber cómo se sintió mi madre cuando le arrancaron al bebé de sus brazos, cómo pasó el posparto sin mí, cómo la trataron antes, durante y después del embarazo.

—La tratamos muy bien, créeme; estamos muy agradecidos con ella.

—Si estáis tan agradecidos, ¿por qué nunca la invitasteis a mi cumpleaños?, ¿por qué nunca se ha hablado en esta casa de ella?, ¿por qué ese empeño en ocultar que me comprasteis a una mujer pobre? ¿Os avergonzáis de lo que hicisteis?

—No, claro que no. Es que una vez que pagas, se acaba todo. Ella se fue muy contenta con sus 15.000 euros.

—Y el dueño de la clínica me imagino que más contento todavía con sus 150.000 euros, ¿no? Ella se fue con la tripa rajada, puntos de sutura y leche en las tetas, aquí los que hicisteis un buen negocio fuisteis vosotros y ese señor. He leído el contrato y dan ganas de vomitar. Es asqueroso lo que hicisteis con mi madre, no entiendo cómo pudisteis firmar para quitarle todos sus derechos. Os aprovechasteis de ella y luego la borrasteis del mapa; hicisteis algo ilegal y mentisteis a todo el mundo, a mí la primera. ¿De verdad te parece ético arrancarle el bebé de los brazos a una mujer nada más parir? Es cruel pensar que no pudimos mirarnos a los ojos nunca. Mi madre, mi madre tratada como una basura, no lo puedo soportar.

—Nos dijeron que lo mejor era que ella no te viese para cortar el vínculo entre vosotras. Así no te podía coger cariño. Era lo mejor para las dos.

—Era lo mejor para los compradores, no para nosotras dos. Me parece una brutalidad comprar un bebé, y no puedo parar de pensar en cómo

estará mi madre.

—Tu madre soy yo.

—Si a ti ni te he visto el pelo, y a papá tampoco, no habéis hecho otra cosa en vuestra vida que explotar a mujeres pobres. Soy hija de un montón de mujeres pobres a las que pagasteis una mierda para que me trajeran al mundo y me cuidaran.

Cosas que te pueden pasar cuando compras bebés, se hacen mayores, se hacen preguntas y además se hacen feministas.

INSOLIDARIOS

"Si aún no tenéis claro qué es el patriarcado, escuchad a algunos padres contarles a sus hijas cómo son los hombres y por qué deben tener cuidado con ellos".

¿QUÉ HACER SI ÉL NO QUIERE USAR CONDÓN?

Cuando un hombre no quiere ponerse el preservativo es porque no le importas.

No le importa tu vida, no le importa tu salud mental, ni física, ni emocional, no le importa tu bienestar.

No le importa tu placer, no le importa tu derecho a disfrutar, no le importas tú.

Puede que te diga cosas muy lindas cuando estáis juntos, pero si no quiere usar preservativo es porque no le importas y no quiere realmente construir una relación bonita contigo.

Cuando un hombre no quiere usar preservativo, da igual la excusa que ponga: en realidad, no le importas. Le importa su placer, no le importa nada más.

Poco hay que hacer cuando te juntas con un tipo al que no le importas: solo abandonarlo y seguir tu vida.

Puede ser una pareja estable o de una noche: no importa cuánto dure la relación, si hay o no amor, si hay o no compromiso, lo que importa de verdad es cómo se cuida él a sí mismo, cómo te cuida a ti y cómo te cuidas tú.

Si no hay cuidados es muy difícil disfrutar. Cuando tienes sexo con alguien, se asume que es para que ambos disfrutéis, para poder gozar sin miedos, para que el placer se pueda desparramar sin causar sufrimiento a ninguno de los dos.

Los hombres pueden enfermar y curarse, nosotras podemos enfermar y curarnos, enfermar y morir, embarazarnos y morir en un aborto o en un parto, o embarazarnos y tener hijos no deseados.

La maternidad no elegida es una auténtica tortura: nosotras nos jugamos mucho más que ellos.

Por eso que uno de ellos quiera poner en riesgo tu salud a cambio de unos pocos minutos de placer, en realidad es una forma de decirte que no quiere nada contigo, y también es una forma de desprecio hacia ti y hacia tu integridad.

Es una forma de pedirte que le des prioridad a su placer y te olvides del tuyo que demuestra que la persona que tienes delante no solo es egoísta, sino machista: cuando alguien es capaz de hacerte sentir que tu vida no vale nada, está siendo violento.

No usar condón o quitárselo a medio camino es una de las formas de maltrato que menos percibimos, porque, como siempre, lo que importa es la necesidad de ellos y el placer de ellos; parece que nosotras tenemos que encomendarnos a la buena suerte y rezar para que no nos toque pasar por una enfermedad de transmisión sexual o por un embarazo no deseado.

Es humillante además saber que luego somos nosotras las que tenemos que pasar dolor, miedo y angustia, las que tendremos que someter a nuestro cuerpo a tratamientos, las que tendremos que pagarlos, las que tendremos que pasarlo mal por unos minutos de placer de él.

Es violencia que un hombre no quiera cuidarse ni cuidarte a ti para pasar un rato de placer, pero hay mujeres tan desesperadas y necesitadas de amor que acceden creyendo que así las querrán más, y sí, es muy doloroso darse cuenta de que eres una de ellas.

Y no, un hombre no te quiere más si accedes a no ponerte condón, porque desgraciadamente son millones las mujeres desesperadas y necesitadas de amor y, si no eres tú, será otra la que acceda a jugarse la vida y la salud para que el macho eyacule donde quiera.

Piénsalo: no hay nada que hacer ante una persona que no quiere cuidarse ni cuidarte, no merece la pena gastar tiempo ni energía en esto. Es algo que no es negociable: con tu vida no juega nadie.

Proteger tu salud y protegerte de un embarazo es un acto político: si no te cuidan, no hay placer posible, no hay forma de quererse bien. Cada mujer que dice "no" al macho que no quiere ponerse condón está poniendo en práctica la rebelión feminista: no hay sexo sin cuidados, no hay placer sin cuidados.

Que no se nos olvide nunca: todas las mujeres tenemos derecho a gozar

sin miedo a enfermar o a embarazarnos.

LOS HOMBRES Y EL ABORTO

La medicina no invierte en anticonceptivos masculinos, los hombres siguen resistiéndose a usar el condón y a hacerse la vasectomía, siguen huyendo cuando hay un embarazo no deseado, siguen sin acompañar a sus parejas a hacerse un aborto y siguen sin asumir sus responsabilidades económicas y emocionales como padres.

Hablo de la mayor parte del planeta, en el que abundan los hogares de mujeres sin pareja criando hijos e hijas, la mayor parte no planificados y no deseados.

Entonces, yo os pregunto, compañeros: ¿cuándo vais a empezar a asumir vuestras responsabilidades como parejas y como padres? ¿Cuándo vais a unirnos a la lucha por el aborto gratuito, seguro y legal? ¿A qué estáis esperando para protestar por la muerte de las mujeres pobres que abortan clandestinamente? ¿Cuándo os vais a indignar ante la injusticia de que los violadores estén en la calle y las mujeres presas por abortar al hijo del violador? ¿Qué vais a hacer para exigir a los políticos que dejen de legislar sobre nuestros úteros? ¿Cómo vais a evitar que vuestras compañeras sexuales y sentimentales se embaracen, para que así no tengan que abortar? ¿Cómo vais a contribuir a parar tanta violencia machista sobre los cuerpos y las vidas de las mujeres?

¿Quiénes son los hombres para legislar sobre nuestros cuerpos, nuestra sexualidad, nuestra maternidad, nuestros derechos humanos fundamentales? ¿Es justo que toda la responsabilidad de la anticoncepción y la planificación familiar recaiga sobre nosotras?

¿Es justo que seamos nosotras las que carguemos con todo el peso del embarazo, con los cambios brutales que conlleva para nuestros cuerpos y emociones? ¿Cuándo vais a empezar a cuidar vuestra salud sexual y de la de vuestras compañeras? ¿Por qué, cuando tenemos hijos, nos toca criarlos y educarlos en soledad? ¿Por qué somos nosotras las que morimos en abortos clandestinos, pero no tenemos el derecho a decidir sobre la maternidad?

La maternidad requiere de muchísimas horas de tiempo y toneladas de

energía, grandes dosis de generosidad, empatía, altruismo, paciencia, ternura, amor infinito para criar con respeto y con apego. Y, si no hay amor, la crianza se convierte en una tortura para millones de mujeres y de bebés.

La maternidad es una gran responsabilidad y las mujeres estamos solas en un mundo antiniños. Sin apoyo económico, sosteniendo el capitalismo con nuestras dobles jornadas laborales, sin apenas ayudas del Estado, y muchas sin redes de crianza.

Hoy en día es imposible ser madre, pero el sistema nos quiere productivas, precarias y pariendo a los trabajadores y trabajadoras del futuro. No nos dejan ser madres cuando parimos y nos obligan a parir cuando no queremos o no podemos ser madres.

El mundo sería mucho mejor si solo hubiese niñas y niños deseados, ¿se imaginan cómo descenderían los índices de maltrato, infanticidio, violaciones, esclavitud infantil?, ¿se imaginan un mundo lleno de adultas y adultos sin traumas infantiles? Nuestra salud mental y emocional mejoraría mucho, y las mujeres seríamos más libres para huir de relaciones en las que no nos tratan bien.

No es justo que los políticos se atrevan a discutir sobre si nos merecemos el derecho a elegir nuestra maternidad; su deber es trabajar para que ninguna mujer muera en abortos clandestinos, para que ninguna tenga que salir del país a abortar, para que solo haya niños y niñas deseadas, para parar la pobreza y la violencia patriarcal.

Y vosotros, hombres, lo menos que podríais hacer es dejar de opinar sobre el aborto y empezar a hablar de los padres ausentes y de las mujeres que crían en soledad, dejar de sembrar vuestras semillas por doquier, y empezar a cuidaros, a vosotros, a vuestras compañeras y a vuestros hijos e hijas.

LA GRAN DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES: EL TIEMPO LIBRE

Una de las grandes diferencias entre los hombres y las mujeres es la cantidad de tiempo que tenemos. La mayor parte de los genios de la humanidad han sido aquellos que han tenido tiempo para crear, para

pensar, para leer, para aprender cosas nuevas, para acumular conocimientos, para imaginar y soñar.

Y si han tenido tiempo es porque han podido desvincularse de todas las tareas básicas para la supervivencia y, sobre todo, de los cuidados de bebés, gente mayor y familiares dependientes. Y si han podido delegar esta responsabilidad, es gracias al amor de una mujer: solo teniendo criadas que te cuiden y que cuiden a tus hijos es posible dedicarse a una pasión o a un trabajo absorbente.

Por eso Newton en su confinamiento pudo elaborar su teoría de la gravedad, o Einstein la de la relatividad: no tenían que cuidarse a sí mismos ni tenían que cocinar, fregar cacharros, limpiar, salir a comprar, lavar y tender ropa, organizar la casa, cuidar plantas y animales, amamantar bebés, cambiar pañales, jugar con los niños y niñas. Tenían a alguien que trabajaba gratis para ellos; gratis o cobrando muy poco.

Por eso hay más genios que *genias*: ellos han podido robarle muchas horas de vida a sus compañeras para tener más tiempo. El tiempo libre debería ser un derecho de todos los seres humanos, pero en realidad es un privilegio de los hombres que no cuidan.

Y aunque son cada vez más los que "ayudan" a sus compañeras, nosotras seguimos teniendo mucho menos tiempo libre que ellos en todo el planeta, en todos los países. Seguimos teniendo doble jornada laboral y, por lo tanto, menos calidad de vida y menos tiempo para disfrutarla.

Para alcanzar la igualdad y equilibrar el tiempo disponible, es necesaria la corresponsabilidad y es fundamental repartir tareas y trabajar en equipo.

LOS PADRES NO SON LOS REYES

Ahora que la monarquía y la masculinidad están en crisis, en estos tiempos de pandemia y confinamiento, es un buen momento para que el patriarca de la familia abdique y renuncie a sus privilegios.

En vez de pasarse todo el día sentados mirando el televisor y siendo atendidos como un rey, los hombres pueden intentar ser mejores personas.

Es el momento ideal para que todos los hombres que no quisieron o no pudieron aprendan por fin las tareas básicas para la supervivencia y den

ejemplo a sus hijos varones para que renuncien a sus derechos dinásticos y no monten su propia monarquía. La única manera de dejar de sentiros inútiles es ser solidarios y poneros a trabajar en casa.

Es el momento ideal para que los niños vean que sus padres no son egoístas, vagos, machistas y dependientes, para que aprendan lo importante que es que los hombres sean autónomos, y puedan responsabilizarse de la parte que les toca como personas adultas.

Colaborar con el trabajo doméstico y los cuidados os hará mejores personas y ayudará mucho a vuestros hijos varones a entender qué es la democracia, y por qué se construyó sobre la base de los derechos humanos.

Les podéis enseñar a celebrar asambleas para repartir tareas, a tener pensamiento crítico, a renunciar a sus privilegios, a practicar la empatía; y verán por sí mismos que no es justo que unos pocos tengan mucho tiempo libre y otros, ninguno. Aprenderán a cooperar, a trabajar en equipo, a ser buenas personas y a destronar a todos los reyes que pretendan vivir del cuento.

HOMBRES QUE NO SE FÍAN DE OTROS HOMBRES

Si aún no tienen claro qué es el patriarcado, escuchen a un hombre patriarcal contarle a su hija cómo son los hombres y por qué debe tener cuidado con ellos.

Hablo de esos papás que quieren proteger a sus hijas, pero no educan a sus hijos para que no sean machistas, porque para ellos sí quieren un mundo en el que ellos dominen y disfruten de sus privilegios.

Estos papás quieren que a sus hijas se las respete, que puedan estudiar y trabajar, que no tengan que prostituirse, que puedan caminar por la calle y que no tengan que soportar a diario el acoso en el trabajo o el transporte público, que sus compañeros sentimentales las traten bien y no las golpeen.

Serían capaces de matar al violador de sus hijas, pero son incapaces de ponerse a trabajar para que ninguna mujer sufra violencia, y tampoco se lo trabajan para revisar sus patriarcados. En el fondo creen que, si sus hijas se comportan con decencia y ellos las protegen, nunca les pasará

nada. Y es que la mayoría creen que las mujeres son culpables de la violencia que sufren porque van provocando a los hombres.

Estos papás creen que ningún hombre puede controlarse a sí mismo y que se ven abocados a cometer un delito solo con ver a una chica por la noche regresando a su casa sin la compañía de un novio.

Creen que sus hijas deben tener cuidado y no fiarse de ninguno, por eso cuando ellas se emparejan, los papás patriarcales lo pasan tan mal. Tienen miedo de los hombres porque piensan que todos son iguales: tipos que se aprovechan de las mujeres, que engañan y mienten, y que las dejan tiradas después de usarlas.

Aunque sean negacionistas de la violencia machista, ellos saben mejor que nadie qué es el patriarcado y cuáles son los principales problemas de la masculinidad.

HOMBRES QUE ALQUILAN MUJERES

Hay que empezar ya de manera urgente a educar a los niños varones para que tomen conciencia de que las relaciones sexuales deben estar basadas en el deseo mutuo, y para que jamás alquilen a una mujer ni a una niña, ni se aprovechen de su necesidad económica.

Es fundamental que tomen conciencia de que no es un acto de consumo más y que puedan conocer a fondo el mundo de la prostitución: quién gana dinero con el negocio, cómo la prostitución destruye física, emocional y mentalmente a las mujeres, y por qué la mayoría de ellas tienen síndrome de estrés postraumático, como las víctimas de una guerra.

Que conozcan sus historias de vida, la violencia que soportan, la cantidad de dinero que tienen que pagar a sus proxenetas, las condiciones de esclavitud en las que viven el 90 por ciento de ellas. Es fundamental, además, que los Gobiernos cierren los campos de concentración de mujeres esclavizadas y combatan la trata con todos sus medios.

Hacen falta mucha sensibilidad, empatía y solidaridad para combatir el alquiler de mujeres baratas, muchas leyes y educación para acabar con el machismo y transformar las masculinidades, y mucho feminismo para

que todo el mundo tome conciencia de que ni las mujeres ni las niñas ni los bebés somos mercancía.

Hace falta una renta básica universal para acabar con la pobreza y para que ninguna mujer tenga que verse obligada a ejercer la prostitución para comer. Tenemos que acabar con la explotación sexual y reproductiva: no somos vasijas ni contenedores, ni estamos en venta. Ninguna niña nace para puta.

HOMBRES QUE NO CUMPLEN

Es humillante que las mujeres tengan que pedirle a sus ex todos los meses el dinero de la pensión alimenticia porque ninguno corre a pagarla el día que le corresponde.

Es así en toda América Latina: la única medida que toman los Gobiernos para que los hombres asuman sus responsabilidades es amenazarlos con la cárcel, pero son las mamás las que tienen que poner la denuncia, y algunas corren peligro de muerte porque sus exmaridos se enfadan después de pasar meses sin pagar la pensión y recibir la denuncia.

Para liberar a las mujeres de este infierno, es el Estado el que debe pagar la pensión alimenticia a los niños y las niñas el día establecido, y el que debe cobrar y perseguir a los papás que se retrasan o huyen de sus responsabilidades económicas.

Las mujeres no tenemos por qué aguantar castigos de los ex, ni tenemos que hacer de policías, ni tenemos por qué suplicar, exigir, aguantar chantajes o escuchar mentiras una tras otra cada mes.

No tenemos por qué vivir en eterno conflicto con un ex que no paga y no cumple con el régimen de visitas, ni pasarnos la vida reprochando y reclamando que sea un buen padre hasta que los niños cumplen la mayoría de edad.

Todas las mujeres tenemos derecho a separarnos de nuestras parejas de un modo total y absoluto. Sobre todo cuando ha habido violencia machista o el divorcio ha sido una guerra dolorosa.

Tenemos derecho a tener contacto cero, a vivir nuestro duelo, dejar atrás el pasado, y rehacer nuestra vida. Es el Estado el que debe velar

para que la ley se cumpla, y para que los menores tengan sus derechos garantizados, porque para ellos es la pensión, no para las mamás.

Es el Estado el que debe gestionar los asuntos económicos, y tratar los problemas de masculinidad de los hombres que se desentienden de sus criaturas. Pueden trabajar el tema de las paternidades responsables o hacer campañas para incentivar el uso de anticonceptivos y métodos de esterilización para que ningún hombre tenga que ser padre a la fuerza.

Que hagan lo que tengan que hacer, pero que protejan los derechos de los niños y las niñas, y que liberen a las mujeres de su función de cobradoras y de policías.

HOMBRES QUE QUIEREN APOYAR EN EL 8M

Ante las preguntas que muchos hombres se hacen en los días previos al 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres —¿cuál es mi sitio en la manifestación?, ¿cómo puedo contribuir a la revolución global que están llevando a cabo las mujeres?, ¿cómo apoyar en ese día a las mujeres?— aquí os dejo las certeras palabras de una mujer sabia, Kelley Temple: "Los hombres podéis hacer feminismo en vuestros propios espacios".

Es decir, podéis empezar por liberar vuestros grupos del machismo y la misoginia. Podéis haceros otras preguntas que os ayuden a liberaros a vosotros mismos desde la autocrítica amorosa: ¿cómo uso mi poder?, ¿cómo cuido a mis parejas?, ¿cómo cuido a las mujeres de mi vida y de mi familia?, ¿cómo cuido a mis amigos?, ¿cómo me cuido a mí mismo?, ¿cómo me beneficio de mis privilegios?, ¿cómo me sentiría si fuera mujer?, ¿cómo escucho y cómo trato a las mujeres?, ¿qué temas de la masculinidad me tengo que trabajar para ser mejor persona? Es un proceso individual y colectivo para liberaros de los patriarcados que os habitan.

Solo así os podréis sentir protagonistas de la lucha: empezando por vosotros mismos y por vuestro entorno más cercano. Os daréis cuenta de que el 8M es solo una fecha simbólica: la verdadera batalla se libra día a día, en la cama, en la casa, en el transporte público, en los centros de estudio y trabajo, en los espacios de ocio.

Solo hace falta que os hagáis muchas preguntas, que busquéis las

respuestas leyendo, escuchando, debatiendo entre vosotros. Podéis empezar entrenando las nobles artes de la empatía, la honestidad, el pensamiento crítico, la autocrítica amorosa y la solidaridad. Y a la vez, podéis empezar a fabricar vuestras propias herramientas para llevar la teoría a la práctica en el terreno de la cotidianidad.

La revolución la estamos haciendo las mujeres en las relaciones y las interacciones de cada día. Para poder estar a la altura hay que trabajárselo mucho y comprender que lo personal es político y que hay que parar la guerra contra las mujeres.

HOMBRES QUE SE DESNUDAN PARA LA REVOLUCIÓN

¿Sabéis cuál es la diferencia entre las mujeres feministas y los hombres aliados del feminismo? Nosotras además de manejar el discurso teórico, también contamos nuestras experiencias personales, ponemos el cuerpo, hablamos de lo que sentimos.

Compartimos nuestras experiencias con la regla y la masturbación, nuestros enamoramientos y nuestros duelos románticos, nuestras experiencias sexuales y amorosas, nuestros embarazos y abortos, hablamos sobre la crianza y la lactancia, la menopausia, el envejecimiento y la muerte.

Hablamos también, aunque sea doloroso, del acoso que sufrimos en la calle y en el trabajo, de las historias de abuso y maltrato, las violaciones y las violencias que hemos sufrido. Nos exponemos en redes con nuestro nombre y apellidos para ayudar a otras mujeres a identificar y abandonar relaciones violentas, a dejar de sufrir, a liberarse de la dependencia romántica, la culpa, y los miedos.

Nosotras compartimos con las demás mujeres nuestros procesos para trabajarnos los patriarcados que nos habitan porque hemos aprendido que el trabajo es a la vez individual y colectivo, y que cuando una se libera, nos liberamos todas.

Los hombres que trabajan por los derechos de las mujeres y contra la violencia machista, en cambio, pocas veces salen del tema político para profundizar en lo personal ante un auditorio. Tampoco se desnudan en sus

redes sociales. Siguen en el armario, y ya es hora de que salgan de él para que detrás de ellos, salgan muchos más.

Siento que sus discursos llegarían a más gente y tendrían más impacto en la sociedad si hiciesen autocrítica amorosa, si pusiesen el cuerpo y el corazón, si nos hablasen de las violencias que han sufrido y que han ejercido, si contasen su proceso desde su toma de conciencia hasta el momento en que se posicionan como hombres igualitarios, si pidiesen perdón públicamente a las mujeres a las que hicieron daño.

Creo que sería más interesante escucharles hablar sobre cómo se han aprovechado de las mujeres de su vida para vivir como reyes, de los errores que cometieron en el pasado, de las veces en que se beneficiaron de sus privilegios para conseguir lo que querían, y de cómo están aprendiendo a usar su poder para no hacer daño a nadie.

Escucharles podría ayudar a muchos hombres que quieren trabajarse sus machismos y sus problemas de violencia, y a muchos adolescentes que empiezan a tenerlos. También los niños varones necesitan referentes de masculinidades no violentas, necesitan escuchar a los hombres que están aprendiendo a cuidarse y a cuidar. Necesitan ejemplos de hombres reales que sean capaces de mostrar su vulnerabilidad, sus debilidades, su lado oscuro. Hombres sin miedo a hablar de su sexualidad y sus sentimientos.

Hombres que demuestren que el cambio es posible, y que se puede salir de la violencia. Hombres que compartan con generosidad el trabajo personal que están haciendo día a día para ser libres y para contribuir a la lucha por un mundo mejor.

Es fácil hablar sobre feminismo, lo difícil es desnudarse en público y hablar de uno mismo, y este es el gran reto que tenéis por delante la mayoría: llegar al gran público dando la cara, poniendo el cuerpo y abriendo vuestros corazones con valentía.

Nosotras mezclamos teoría y praxis, palabras y sentimientos, razón y emoción, y nos movemos con soltura en las dos dimensiones porque hemos aprendido que son inseparables.

Y es que, compañeros, en esto consiste básicamente el feminismo: no separar lo político de lo personal, ni lo personal de lo político. Para luchar por un mundo mejor y para hacer pedagogía feminista hay que dejar de esconderse tras los discursos bonitos. Hay que perder el miedo a

desnudarse y compartirse.

AUTOCRÍTICA AMOROSA

"Rompamos con la idea de que el amor no se agota ni se deteriora. Vamos a contar verdades para que las niñas y adolescentes desmitifiquen cuanto antes el matrimonio y la familia feliz, y para que puedan elegir libremente si quieren o no tener pareja, hijos e hijas".

¿TIENES TIEMPO PARA AMAR Y CUIDAR?

Apenas tenemos tiempo para cuidarnos a nosotras mismas y a los demás, así que, a la hora de empezar una relación o de incorporar a tu vida a seres que necesitan cuidados (hijos, mascotas, etc.), hay que practicar la autocrítica amorosa y hacerse unas cuantas preguntas.

Dado que vivir un romance y construir una historia de amor requiere de mucho tiempo y mucha energía, la pregunta que tienes que hacerte es si tienes ese tiempo y si la otra persona también lo tiene. Si eres poliamorosa o poliamoroso, la pregunta no es cuántas parejas te apetece tener, sino si puedes cuidarlas a todas. Lo mismo con las demás relaciones: ¿cuántas horas semanales podría dedicarle a un niño/a y cuántas horas necesitan realmente?, ¿dispongo del tiempo suficiente para pasear tres veces al día a un perro?, ¿y para disfrutar de mis amigas y amigos?, ¿qué hay del tiempo que necesito para mí?

No se trata de si quieres tener un bebé o un perro, sino de si tienes tiempo para cuidarlos, y de si tu escaso tiempo podría provocar sufrimiento a tus seres queridos. Porque, ¿es justo que un gato tenga que vivir encerrado en un piso pequeño sin ver a nadie durante diez horas al día?, ¿realmente te gusta tanto pasear como para salir tres o cuatro veces al día con tu perro?, ¿es compatible pasarte el fin de semana entero en bares y no llevar a tu perro a hacer ejercicio y a jugar con otros perros?, ¿es justo que los bebés tengan que ser cuidados por gente desconocida con la que no tienen un vínculo emocional todo el tiempo que pasan despiertos?

El tema del tiempo es fundamental cuando hablamos de la ética de los cuidados y de la responsabilidad afectiva. Sobre todo cuando hablamos de

seres que dependen de nosotras, como es el caso de los hijos/as y las mascotas, que no pueden abandonarnos si no les dedicamos tiempo como haría un amante, por ejemplo. Creo que en el tema de los afectos, el tiempo es un tema central: todas las relaciones humanas requieren tiempo de calidad, y nosotras vivimos en una época en la que muy poca gente tiene tiempo para el amor.

Creo que es superimportante ser honesta con una misma a la hora de construir vínculos emocionales con amantes, con amigas y amigos, pero sobre todo con seres dependientes. Así que seamos cuidadosos y cuidadosas: ¿cuánto amor podemos dar?, ¿cuánto tiempo tenemos para amar?, ¿y cómo afecta a los demás?

¿CÓMO CONSIGUES LO QUE QUIERES?

Cada uno de nosotros y nosotras establecemos nuestras propias estrategias para conseguir lo que necesitamos, lo que deseamos y lo que queremos. Unas estrategias son éticas y otras no lo son.

¿Qué quiero decir? Que no todo vale para conseguir lo que necesitas: no es justo perjudicar o hacer daño a los demás, por muchas ganas que tengamos de alcanzar nuestro objetivo.

Ser buenas personas consiste precisamente en esto: que nuestra manera de actuar no haga sufrir a nadie, y no haga mal a nadie. Y es muy difícil porque no tenemos herramientas para la empatía ni para analizar nuestros deseos desde una perspectiva ética.

Vamos a pensar mediante ejemplos: está muy bien que quieras ser el hombre más rico del mundo o el más rico de tu país, pero antes habría que preguntarse: ¿cómo afecta a los demás que yo quiera acaparar todos los recursos para mí solo o para mi familia? Obviamente a los demás nos afecta: cuanto más acapara una persona, menos tienen los demás. Si quieres ser rico montando una empresa, tienes que explotar a miles, quizás millones de personas: pagarles salarios muy bajos, hacerles contratos muy precarios y pisotear sus derechos laborales. Si en tu país la ley no te lo permite, siempre puedes fabricar tus productos en países donde sí se pueda. El caso es que para ser rico tienes que aprovecharte del tiempo y la energía de miles de personas, y lograr que dejen a sus

familias y se pasen el día entero trabajando para ti. ¿Es legítimo ser un acaparador y vivir como un rey a costa de la vida y la salud de los demás? Obviamente, no.

Quieres que tu marido abandone a su amante y la estrategia que eliges es escribir una carta a su amante o llamar por teléfono para que se aleje de él, bien rogando, bien amenazando a la otra mujer. ¿Tiene sentido hacer daño a alguien que ni te conoce solo porque tú estás dolida?, ¿no sería más ético hablarlo con tu pareja?, o mejor, ¿dejar a tu marido y que se vaya a ser feliz con su nueva amada?

Quieres que tu hija estudie Medicina, pero tu hija quiere ser profesora de tenis. Aquí, más que plantearte la estrategia que quieres utilizar, deberías preguntarte si no será violento imponer a tu hija un tipo de vida solo porque a ti te hubiera gustado ser médica y no pudiste. Piensa en la cantidad de gente destrozada psicológica y emocionalmente por sus padres para que fueran como ellos querían, y plantéate cómo te afectó a ti obedecer a tus padres y cumplir sus sueños sin pensar en los tuyos.

Quieres que tu chica no se vaya de tu lado. ¿Crees de verdad que machacar su autoestima para que se sienta insegura es una buena estrategia?, ¿crees que haciendo que sufra vas a poder tenerla de rodillas?, ¿es ético hacer sufrir a una persona solo porque no sabes relacionarte en libertad y en igualdad con las mujeres?

Quieres que tu hijo deje de llorar y la estrategia que eliges es encerrarlo en su habitación hasta que se canse y se duerma. ¿Te has parado a pensar en cómo afectan los niveles de cortisol a su cerebro y a su sistema nervioso?, ¿has leído algo sobre cómo la angustia, el miedo y el estrés afectan a su desarrollo cognitivo?, ¿has tratado de ponerte en el lugar de un bebé indefenso que no puede hablar, no sabe dónde estás, no sabe si vas a volver, y su única forma de pedir socorro es llorar?, ¿sabes que para el oído humano es insoportable el llanto de un bebé y que la respuesta natural es ir corriendo cuando está pidiendo ayuda?

Quieres divertirte en verano y viajar a algún lugar exótico para llenar tus redes sociales de fotos hermosas, pero puedes pararte a pensar en la dimensión ética del turismo y en que hay muchas formas diferentes de viajar. ¿De verdad te ves en un hotelazo que ha destruido el ecosistema de un paraje natural para que gente con dinero vaya a relajarse?, ¿has pensado en las emisiones de carbono de tu viaje en avión?, ¿y en la

población que tiene su hogar en lugares turísticos?, ¿sabes que alquilar una casa barata en una ciudad sube los alquileres de la vivienda para sus habitantes?, ¿tu dinero está yendo a la población local o se lo están llevando las multinacionales que no pagan impuestos en ese país gracias a la evasión fiscal?

Quieres acaparar toda la atención y ejercer un poder total sobre tu pareja, tus hijos, tus padres y todo su entorno porque eres una persona insegura y dominante, y la estrategia que has elegido es ir de víctima para que todos se sientan culpables y malas personas si no se comportan como tú deseas. Las preguntas que puedes hacerte son: ¿es justo que los demás te obedezcan y te sigan la corriente solo para que no te pongas triste?, ¿es justo que los demás se sometan a tu poder sacrificando su autonomía y su libertad?, ¿has pensado que los demás no han nacido para satisfacer tus necesidades, ni son responsables de tu bienestar o tu felicidad?, ¿te has parado a pensar en lo mal que se siente la gente que te quiere cuando se da cuenta de que les estás haciendo chantaje y les estás amenazando constantemente?

Quieres un rato de placer y te pones una peli porno para masturbarte. ¿Te has parado a pensar si los vídeos que ves se ruedan con esclavas sexuales?, ¿sabes cuánto cobran por ello?, ¿te has puesto alguna vez en el lugar de las actrices?, ¿cómo sabes que son actrices?, ¿sabes cuánto dinero ganan?, ¿conoces algo sobre cómo funciona la industria del porno y cuánto sufrimiento genera para que tú te hagas una paja?, ¿qué hay de los vídeos reales con violaciones grupales a una mujer, te has parado a pensar por qué te excitas viendo a mujeres sufrir torturas?, ¿por qué los vídeos porno son cada vez más violentos?, ¿por qué será que a los hombres les excita ver mujeres humilladas, arrodilladas y sometidas, y no les importa si es o no un juego, si ellas disfrutan o se mueren del asco y del dolor?

Quieres un rato de placer, pero te da pereza iniciar el cortejo con mujeres en una fiesta, así que vas al mercado de mujeres a pagar a otros hombres para eyacular en los agujeros de una mujer alquilada por 20 euros media hora, 30 sin condón. ¿Es ético alquilar mujeres?, ¿de verdad crees que le estás haciendo un favor?, ¿de verdad crees que lo hace porque le gusta?, ¿te has parado a pensar cómo consiguen los proxenetas mujeres jóvenes y menores de edad disponibles para ser penetradas por

decenas de hombres al día?, ¿si ella se prostituye por su cuenta porque lo necesita, por qué te aprovechas de su necesidad?

Quieres que tus hijos te obedezcan y eliges la estrategia del miedo: les amenazas constantemente con la idea de que, si no hacen lo que quieres, vas a dejar de amarlos o que te vas a largar un día de pronto. ¿Es una buena estrategia aprovecharte de la inocencia de tus hijos e hijas y de su dependencia para imponer tus necesidades?, ¿por qué disfrutas aterrorizando a niños sin herramientas para comprender tu forma de chantajearlos?, ¿no habrá otra manera de lograr que colaboren, por ejemplo, elaborando con ellos las normas de convivencia?

Quieres ropa barata y tu estrategia es comprar a las marcas que explotan niñas y mujeres en Bangladesh o en Brasil. ¿Es justo que, para que tú te compres una camisa por 6 euros, haya seres humanos cobrando 20 céntimos la hora?, ¿sabes en qué condiciones laborales lo hacen?, ¿te has parado a pensar que hay una forma de consumir alternativa que no implica sufrimiento ni esclavitud laboral?

Quieres acostarte con tu alumna y la estrategia que utilizas es prometerle una beca a cambio de sexo, sabiendo que está tan desesperada que aceptará. ¿Es justo que te aproveches de su necesidad para cumplir tu deseo?, ¿te has planteado que lo tuyo es un abuso de poder en toda regla y que ella por necesidad no es libre para elegir si quiere o no quiere?

Quieres un puesto en tu empresa, en la universidad, en una institución, o te presentas a un concurso, a las elecciones en un partido político, en un sindicato, en una ONG, y eliges la estrategia de jugar sucio contra los demás candidatos mediante la mentira y la difamación. Puedes preguntarte: ¿para qué quiero yo ganar?, ¿hasta dónde estoy dispuesto a llegar?, ¿los medios justifican el fin?, ¿podría hacerlo de otra manera más creativa y menos destructiva?

Necesitas vengarte de tu ex y optas por la estrategia de hacerle daño a través de los hijos/as que tenéis en común. ¿Es legítimo utilizarlos para sentirte mejor?, ¿es tu deseo de venganza legítimo cuando la salud mental y emocional de los tuyos está en juego?, ¿de verdad crees que la venganza va a aliviar tu dolor?

¿Es legítimo utilizar en beneficio propio el miedo, la necesidad, la culpa, la dependencia de los demás?, ¿es posible conseguir lo que

necesitas sin perjudicar a nadie?, ¿te ves capaz de cambiar de estrategias o de renunciar a tus objetivos para no hacer daño a los demás?

Si te cuestionas tu estrategia para conseguir lo que necesitas o lo que deseas, y estudias las alternativas que tienes para no aprovecharte de los demás, para no explotar ni abusar, es probable que logres dar grandes pasos en tu trabajo para ser mejor persona.

Es casi imposible ser plenamente coherente con tus ideales de un mundo mejor todo el tiempo, pero sí es cierto que el cambio en cada uno de nosotros y nosotras tiene un impacto social y económico muy grande. Porque cambiando nuestra forma de relacionarnos y de negociar con los demás, y tomando conciencia de que nuestra forma de consumir es un asunto político, es posible transformar las estructuras de organización, producción y consumo.

Es una cuestión de sentido común, de empatía y de ética: no dejes nunca de cuestionarte qué es lo que deseas, qué haces para conseguirlo y qué impacto tiene en los demás.

YO, QUE TE LO DI TODO

Para enamorarse hay que desnudarse, ¿pero qué ocurre cuando tú te desnudas y el otro sigue con su armadura? Que empieza el drama.

La historia se repite todo el tiempo. La mayor parte de los dramas románticos se parecen mucho porque se construyen desde el mismo esquema: ella se entrega por completo, espera a ver si él hace lo mismo; cuando comprueba que él no se da en la misma medida, se siente frustrada y dolida, y le reprocha amarga o furiosamente al otro que ella se sacrificó, renunció, se dio toda, se volcó en la relación, y él no.

Ella fue fiel y monógama, él no. Ella se quedó esperándole en casa, él se fue a buscar otras mujeres. Ella aguantó los cuernos y las mentiras, él vivió la vida como le dio la gana. Ella dejó su proyecto de vida, él nunca lo haría.

Ella es la buena; él es el malo. Ella es la víctima; él, el victimario.

La pregunta es: ¿por qué las mujeres nos entregamos por completo cuando nos enamoramos?, ¿por qué no dosificamos un poco para ver si el otro tiene las mismas ganas que nosotras?, ¿por qué, a pesar de no ser

correspondidas, seguimos de rodillas dando y dando sin parar?

Creo que a la mayor parte de las mujeres nos han educado para amar de un modo total y absoluto. En lugar de bebernos la botella a chupitos, nos la bebemos entera, y nos emborrachamos de amor, creyendo que así alcanzaremos el paraíso.

Cuando vemos que no hay paraíso ni recompensa, sentimos una enorme frustración y un grandísimo dolor, y nos sentimos engañadas, pero, ¿podríamos intentar evitarlo?, ¿se puede amar sin volverse loca de amor y sin dar tanto?

Darlo todo es una estrategia para que la otra persona lo dé todo también. Es una forma de invitar a la otra persona a desnudarse por completo, a darte información, a mostrar sus intimidades; una manera de exigirle que se abra en canal como tú lo haces y que se exponga y sea tan vulnerable como tú lo eres. A muchos hombres les cuesta mucho quedarse tan expuestos porque tienen miedo a ser dominados, y también porque no quieren quedarse desarmados en la guerra del amor.

Algunos van con cautela hacia el amor porque creen que las mujeres somos traicioneras y necesitan saber si pueden confiar en ellas. Nosotras no vamos con cautela: nos lanzamos del avión sin paracaídas creyendo que abajo habrá alguien para recogernos en brazos, y la hostia que nos damos es monumental.

La ficción romántica nos hace creer que las mujeres estamos programadas para amar sin pedir nada a cambio. Y no es cierto: el amor romántico no es para nada desinteresado. Nos entregamos para que se nos entreguen, renunciamos a nuestra libertad para que el otro también renuncie, quitamos nuestro perfil en redes de ligue para que el otro también lo haga.

Y, si el otro no lo hace, nos sentimos frustradas. Creo que es porque nos cuesta entender que la pareja es un baile entre dos y que tú no puedes estar bailando música punki como si estuvieras endemoniada mientras el otro escucha el canto de los pajaritos del bosque.

Para no pisar al otro cuando bailamos, hay que sincronizar el ritmo, la velocidad y la intensidad. Y no perder el equilibrio: si las dos personas no tienen las mismas ganas de abrirse y de compartir, la cosa no funciona. Y, sobre todo, no funciona jamás cuando no hay reciprocidad.

Hay un ejemplo muy bueno para entender esto. Imagínate que acabas

de conocer a un chico que te gusta y de pronto te da su teléfono y sus claves personales para que hagas lo que quieras con ellas, y te pide que te lo lleves a casa. Él sabe que podrías sacarle todo el dinero de su cuenta, que podrías escribir a su jefe para que lo despidan, que podrías utilizar sus fotos y sus intimidades, que podrías extorsionarle para que te dé dinero, y sabe que podrías hundirle la vida si te haces pasar por él para cometer un delito.

Entonces, tú no aceptas ese teléfono, obviamente. No quieres tener jamás tanto poder sobre él. No entiendes por qué confía en ti tanto sin conocerte apenas, ni por qué te da toda su vida para que la tengas en sus manos. Hasta que días después te pide que le des tu teléfono con la misma generosidad e inocencia que él te lo dio.

Así que cuidado con la generosidad, compañeras, que puede ser una trampa para hacer chantaje. Es una de las pocas armas que tienen las mujeres para conseguir lo que desean, para forzar la reciprocidad, y para manipular al otro al posicionarte como la buena y poner al otro en la posición de malo.

Sin darnos cuenta, nos ponemos generosas para forzar al otro a que también lo sea, pero no tenemos en cuenta que hay hombres que no pueden mostrarse ni hablar de lo que sienten. Unos porque tienen miedo, otros porque son analfabetos emocionales y no saben expresar lo que sienten, otros porque están mutilados y no sienten nada, otros porque están esperando a su princesa rosa y tienen claro que no eres tú… Casi todo tiene que ver con los problemas de masculinidad que sufren los hombres hoy en día y que nosotras no vamos a solucionar.

Mi propuesta entonces es que nos cuidemos mucho cuando empezamos un romance, que controlemos bien las dosis de la droga del amor, que no utilicemos la generosidad para forzar a la otra persona a darse, que escuchemos a ver qué quiere la otra persona, y que en cuanto detectemos la falta de reciprocidad, cortemos por lo sano.

¿CUÁNDO HAY QUE DEJAR UNA RELACIÓN?

Todas las historias de amor se acaban, pero nos cuesta mucho ponerles punto y final. Hay parejas que tardan meses, otras tardan años, y algunas

no se atreven a separarse nunca, aunque saben que estarían mejor cada uno por su lado.

Lo mejor para sufrir lo menos posible es terminar la historia en el momento justo, antes de empezar a sufrir o a hacer sufrir a la otra persona. Es muy difícil separarse, pero cuando no hay amor, no hay respeto, no hay igualdad, no hay cuidados ni sinceridad ni compromiso, es mejor separarse que seguir.

No importa si lleváis dos semanas, dos meses o veinte años juntos: las relaciones en las que no se puede disfrutar del amor es mejor terminarlas. Estar enamorada no es una excusa: millones de personas en el mundo se separan estando enamoradas. Lo importante no es la historia de amor que quieres vivir, sino tu bienestar y tu felicidad. Lo importante es ahorrarte sufrimiento, especialmente en las relaciones en las que no hay reciprocidad: los amores no correspondidos son los más dolorosos.

¿Y cómo identificar cuándo es el momento justo?, ¿cómo saber si ha llegado ese momento en el que el amor ya no da más de sí? Ese momento te lo dicen tu cuerpo y tu corazón: cuando te das cuenta de que no te estás divirtiendo, cuando no estás disfrutando y cuando no te sientes cuidada.

Además de las señales que los actos y el cuerpo de la otra persona nos lanzan, también están las señales que emiten nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón: hay que aprender a escucharse a una misma y a tenerse en cuenta, y una de las principales demostraciones de amor hacia nosotras mismas es no estar en relaciones en las que sufrimos.

Aquí algunos consejos para saber cuándo ha llegado el momento de poner punto final a tu historia de amor:

Cuando lloras: esta es una de las principales señales de que algo no va bien. Si lo pasas mal, si sufres, si sientes angustia o ansiedad, si sientes miedo o te sientes decepcionada, si sientes dolor o rabia, si te enfadas todo el tiempo o te sientes muy triste es porque la relación no está funcionando. Es la primera y más importante señal de alerta: es tu cuerpo el que te dice que lo estás pasando mal y eres tú la que tienes que cuidarte y responsabilizarte de tu felicidad.

Cuando estáis empezando y tenéis ideas completamente diferentes sobre lo que son el amor, la pareja, el compromiso emocional, y además tenéis ritmos diferentes a la hora de profundizar en la relación.

Cuando cada cual tiene deseos y metas que no son compatibles: ni tú

puedes obligar a tu pareja a que lleve tu ritmo ni te pueden obligar a aceptar el ritmo de la otra persona. Las mujeres tendemos a adaptarnos a lo que hay, a lo que nos ofrecen, pero resignarnos nos genera un dolor y un rencor que no nos hace bien.

Cuando todo es muy difícil y tu pareja te pone muchos muros y obstáculos: cuando tu pareja no quiere tener pareja, cuando sufre mutilación emocional, cuando te impone una frecuencia y unos horarios sin preguntarte qué es lo que te apetece a ti.

Cuando te pone a una persona en medio de la relación, cuando te intenta mantener a distancia, cuando no te sientes libre para comunicarte cuando quieres, cuando sientes que no puedes actuar con espontaneidad; entonces hay que plantearse si merece la pena estar con alguien que tiene tantos problemas para disfrutar del amor.

Cuando tu pareja invisibiliza tu existencia o niega la existencia de la relación: "Solo somos amigos", "nosotros no tenemos nada", "tú no eres nadie en mi vida", "no le voy a hablar de ti a nadie", "no quiero que nos vean en público", "lo nuestro es solo sexo", "lo nuestro es solo un rollo"… Este tipo de gente sigue diciendo lo mismo cuatro años después, así que, generalmente, si te niegan o invisibilizan es porque no te quieren. Y es muy doloroso estar con alguien que siente vergüenza de ti o te pide que te quedes en un armario esperando sin hacer ruido para que los demás no se enteren de tu existencia.

Cuando sientes que no hay un equilibrio en la relación, que uno de los dos está dando mucho más de sí que el otro, que uno de los dos está sosteniendo la relación con amor y cuidados, y la otra persona solo se deja querer y cuidar.

Cuando no hay equilibrio en el reparto de tareas ni en las ganas ni en la intensidad ni en la economía… La persona que está poniendo más energías y recursos es la que peor lo pasa. Hay que dejar entonces la pareja, ya seas tú la que no logra dar lo mejor de ti o sea la otra persona la que no llega: las relaciones sin equilibrio son generalmente muy difíciles, y solo funcionan cuando uno de los miembros cede, acepta, se resigna y se somete a lo que la otra persona ofrece.

Cuando las cosas van mal y tu pareja no quiere hacer autocrítica, cuando se limita a culparte de todo lo que ocurre sin reconocer su parte de responsabilidad, hay que salir corriendo. Jamás se van a arreglar los

problemas si todo el peso de la relación recae sobre ti, si la otra persona no sabe pedir disculpas, si la otra persona no se trabaja su parte para que la relación vaya a mejor. La pareja siempre está en construcción, y siempre es cosa de dos: ambos tenéis que alimentar y cuidar la relación, y trabajaros lo que tengáis que trabajar para mejorar la convivencia y ser mejores personas.

Cuando eres tú la que notas que ya no quieres estar en pareja porque se te acabó el amor o porque te has enamorado de otra persona, tienes que ser honesta contigo misma y con tu pareja, y hacer todo lo que esté en tu mano para evitar que sufra por ti. Cuanto antes actúes, mejor: es preferible pasar el dolor de una ruptura a estar en pareja sin sentirse querida.

Cuando tu pareja no se porta bien contigo, cuando no te trata bien: te da plantones, te hace feos, no te responde a los mensajes ni a las llamadas, se niega a ponerse condón, desaparece durante días y regresa sin dar explicaciones, se pone violento cuando se enfada o se estresa, te vigila para controlarte…

Cuando trata de meter en la relación a otra mujer (una ex, una amiga nueva), cuando coarta tu libertad, trata de aislarte de tu gente, te critica constantemente, te humilla, se burla de ti en público, habla de ti despreciativamente, emite órdenes y se enfada si desobedeces, te chantajea emocionalmente, te amenaza, te ridiculiza, se avergüenza de ti o te castiga con su indiferencia.

Cuando tu pareja trata de ponerte celosa para que estés más insegura y te hagas más dependiente e, incluso, cuando tu pareja disfruta viéndote sufrir porque se siente poderosa, entonces lo mejor es dejar la relación.

Cuando tu pareja te dice que te ama, pero no te sientes amada, tienes que escuchar primero lo que te dice tu corazón, confiar en ti y en lo que estás sintiendo.

Cuando tu pareja dice una cosa y hace otra, cuando no hay coherencia entre el discurso y su comportamiento, es importante que te pongas de tu parte y entiendas que es peligroso quedarte en una relación en la que las palabras no dicen lo mismo que los actos de la otra persona. No importan los motivos por los cuales alguien está contigo aunque no te quiera: lo importante es que no te quedes ahí si no te sientes correspondida.

Cuando uno de los dos (o los dos) traspasa la línea roja del respeto, lo

más probable es que no haya forma de garantizar que no va a volver a ocurrir.

Cuando hay agresiones verbales o físicas hay que separarse y ponerse a trabajar en terapia para no volver a repetirlo con futuras parejas, para entender cómo llegaste a ese punto o cómo llegó la otra persona, y para que en el futuro el respeto mutuo sea siempre el centro de tus relaciones.

Cuando sientes que algo se te quiebra dentro, o cuando algo se rompe: la confianza, la comunicación, la complicidad… A veces es posible continuar cuando ha habido una infidelidad, pero, si se rompe la confianza, cuando te juntas con alguien que te miente varias veces y que te engaña constantemente, la relación puede convertirse en un auténtico infierno.

Cuando a tu gente no le gusta tu pareja y no le gusta cómo te trata ni cómo los trata a ellos: esta es una de las claves más importantes. La gente que te quiere bien, quiere que seas feliz, y si ellos no se sienten bien en el mismo espacio que tu pareja es por algo. Hay gente que no te lo dice abiertamente y sencillamente intenta verte a ti a solas para no tener que ver a tu pareja, o evita quedar contigo. Hay gente que sí te lo dice y es importante que escuches los motivos por los cuales creen que no es una buena pareja para ti. Normalmente, tú te autoengañas pensando que ellos no saben lo maravilloso que es tu chico, pero cuando lo dejas, te das cuenta de por qué a tu gente no le gustaba tu pareja. Así que escucha a los seres que te quieren y desean lo mejor para ti: pueden ahorrarte muchos meses o años de sufrimiento.

Cuando estás soñando con un milagro romántico para que cambie tu pareja o cambie tu relación es porque algo no va bien: las mujeres nos pasamos la vida soñando con transformaciones mágicas, pero no nacimos para resignarnos ni para esperar: la vida es solo una, es muy corta, y no podemos desperdiciar nuestro tiempo en esperar cambios que normalmente solo se dan en las películas románticas, pero no en la realidad. El único cambio posible es el que haces tú tomando decisiones y actuando para cuidarte y para intentar tener una vida mejor.

Cuando no hay condiciones para quererse, cuando hay algo que os separa o que os impide disfrutar del amor: tu pareja te confiesa que está casada, o de pronto se enamora de otra persona, o decide irse a otro continente a desarrollar su profesión o a vivir su sueño.

Cuando tu pareja tiene problemas que a ti te afectan, tienes que plantearte dejar la relación. Y también si tu pareja entra en una secta o cae en una depresión y no quiere ni verte, o cae en una adicción que le va a llevar a la muerte. También puede ocurrir que tu pareja decida cambiar de vida radicalmente, o que seas tú la que necesite un cambio radical… Hay parejas que se quieren mucho, pero no pueden estar juntas porque no hay condiciones o no hay compatibilidad, o porque ambas evolucionan en dirección contraria, o porque vienen cambios muy fuertes que impiden que la relación sea posible… Siempre es mejor liberarse y liberar a la otra persona.

Cuando notas que tu pareja está aburrida de ti y sabes que está contigo por estar, cuando su apatía y su desgana te hacen daño, cuando su indiferencia te socava la autoestima, cuando te sientes utilizada o cuando notas que el amor ya no da más de sí, no esperes a ver si florece sola como por arte de magia.

Cuando la relación está estancada, cuando te sientes atrapada: hay relaciones que no van para delante ni para atrás, y hay relaciones en las que uno de los dos miembros pierde su libertad porque uno impone unas condiciones carcelarias y le pide a la otra persona que se sacrifique y renuncie a sus proyectos, a sus sueños, a su vida social, a su red de afectos.

Cuando haya incompatibilidad en el tema de la crianza: si tú no quieres tener hijos o hijas, pero tú pareja sí, o al revés, ten muy claro que no le puedes imponer a nadie tus deseos y necesidades, pero que tampoco puedes ceder, porque es muy duro no poder tener hijos cuando los quieres y es una tortura tener hijos cuando no los deseabas. Solo es posible fundar una familia con hijos cuando las dos personas están con muchas ganas y se comprometen con todo su corazón: la crianza es muy dura y hay que formar un buen equipo para sacar adelante a los niños o niñas.

Cuando sientes un malestar y no sabes ponerle nombre ni hablar de ello. No llega a ser dolor, es más bien una sensación de que algo no va bien, algo no te cuadra o no te encaja, pero no puedes explicarlo bien. A veces tiene que ver con el miedo a estar sufriendo una estafa. Por ejemplo, si empiezas una relación fantástica y crees que has encontrado un compañero, pero sospechas que tiene otras relaciones y que te está mintiendo. O cuando un día te ves cargando con problemas que no son

tuyos o te ves en un hogar estilo monarquía en el que la otra persona se comporta como un rey y a ti te ha tocado el papel de sirvienta.

Cuando tú sola asumes la carga doméstica y de cuidados es porque algo no está funcionando bien: hay alguien abusando de ti, de tu energía y de tu tiempo, para vivir mejor. Piensa que no solo te pasa a ti, que no es un problema personal, sino colectivo: son muchas las mujeres que viven como criadas de sus maridos y tardan años en identificar ese malestar que no tiene nombre del que hablaba Betty Friedan en su libro *La mística de la feminidad*.

Cuando hay más peleas y broncas que momentos buenos, cuando hay demasiado rencor acumulado por el paso del tiempo y cuando notas que al sentaros a hablar solo emitís reproches y más reproches. Hay que ponerse a pensar si merece la pena vivir siempre enfadados, y si no estaréis mejor separados. Si lo que quieres es vivir tranquila y estar bien, entonces no lo dudes: estar en pareja peleando constantemente es un infierno y nos amarga la vida por completo. No pierdas tus energías en luchar contra tu pareja ni en intentar cambiarla o dominarla: si no funciona la relación, si no os lleváis bien, lo mejor es terminarla con amor, a ser posible sin empezar una guerra.

Cuando estás cediendo todo el tiempo para no crear conflicto, cuando eres tú la comprensiva y la paciente, cuando estás renunciando a tus pasiones o a tus sueños, cuando estás siempre en una posición sumisa y complaciente por el miedo que tienes a quedarte sin pareja, cuando eres tú la que tira del carro todo el tiempo, hay que plantearse si merece la pena estar en una relación en la que tú no eres tú, y en la que siempre sale beneficiada la otra persona.

Cuando hay gente que se mete en tu relación para hacerte daño a ti o a tu pareja, hay que saber romper la relación cuando tu pareja no te cuida o no te protege por inacción u omisión, o directamente se pone del lado de la otra persona.

Cuando notas que tu pareja está haciendo verdaderos esfuerzos para que dejes tú la relación. Hay gente que, cuando ya no te quiere, empieza a portarse mal; muchos están pidiendo a gritos que los dejes, hazlo. No lo dudes ni un segundo: si te lo hace pasar mal es porque está deseando liberarse, pero es demasiado cobarde como para decírtelo.

Cuando estés harta de aguantar, cuando sientas que ya no puedes más,

cuando te sientas apática y desganada, cuando te des cuenta por fin de que no hay nada que hacer que no hayas intentado ya para salvar la relación, cuando sientas que te apetece volar, cuando te atrevas a imaginar la vida sin tu pareja, cuando te veas a ti misma feliz en un futuro sin tu pareja.

¿POR QUÉ SIGUE CONMIGO SI NO ME QUIERE?

- Sigue contigo porque está cómodo.
- Porque no quiere que estés con otros.
- Porque le da pereza ligar con otras.
- Porque necesita apoyo moral y de todo tipo en estos momentos.
- Porque se siente especial contigo.
- Porque necesita tener a alguien para satisfacer su deseo sexual siempre que lo desee.
- Porque se siente atrapado.
- Porque cree que no puedes vivir sin él.
- Porque se siente culpable.
- Porque es muy gratificante para su ego que una mujer como tú le quiera y le idolatre.
- Porque tiene miedo de ser honesto y sincero.
- Porque le encanta sentirse amado y saber que él tiene el poder total sobre la relación y sobre ti.
- Porque su amante no le dice que sí a todo.
- Porque no quiere hacerte daño, pero no sabe cómo decírtelo.
- Porque está aburrido, pero no sabe cómo decírtelo.
- Porque es un vago y rehúye los conflictos.
- Porque se ha resignado y cree que nadie más lo va a amar como tú lo amas.
- Porque necesita tu dinero, tu casa o tu apoyo económico.
- Porque le encanta que alguien le escuche con tanta atención.
- Porque necesita calor humano.
- Porque es un machista y le cuesta relacionarse con las mujeres empoderadas.
- Porque contigo se siente superior, se siente arropado, se siente

amado incondicionalmente.

- Porque se aprovecha de ti, de tu generosidad, de tu capacidad para entregarte, para ayudarle, para apoyarle, para quererle sin pedir mucho a cambio.
- Porque le encanta tener a sus pies a una mujer que sufre por él.
- Porque le da pereza que su entorno le recrimine el haberte dejado.
- Porque tus padres tienen dinero y poder.
- Porque cree que le va a pasar lo mismo con todas, así que mejor se queda contigo, que lo amas tanto.
- Porque sabe que es insoportable.
- Porque tiene otras parejas y cada una de ellas le aporta algo. Todas en conjunto le dan prestigio.
- Porque se cree que eres de su propiedad y, aunque se haya aburrido, le gusta acumular conquistas, recursos y propiedades.
- Porque a veces se imagina feliz sin ti, pero a ratos le da cosa por si se arrepiente luego.
- Porque se siente responsable de tu felicidad y de tu salud, y le atormenta pensar en tu reacción si te deja.
- Porque le caen muy bien tu familia y tus grupos de amigos y no quiere perderlos.
- Porque cocinas divinamente.
- Porque cree que le necesitas como el aire que respiras.
- Porque cree que más vale lo malo conocido, que lo bueno por conocer.
- Porque le aguantas en sus malos días y sabe que otra en tu lugar ya se habría hartado.
- Porque se siente inseguro y no quiere quedarse sin pareja.
- Porque le da estatus social estar contigo y no quiere perderlo.
- Porque le aterra el futuro y se aferra al pasado.
- Porque piensa que tu vida sin él no tendrá sentido.
- Porque le gustas a todos sus amigos y le encanta pavonearse de la novia que tiene.
- Porque es como el perro del hortelano, que ni come ni deja comer.
- Porque es mezquino y egoísta, no piensa en tu felicidad ni en tu derecho a enamorarte de otras personas que sí te correspondan y que te den más amor que él.

Así que, menos preguntarse por qué sigue contigo si no te quiere, y más enfocarte en lo importante: ¿por qué sigo con él si no me quiere?

¿POR QUÉ SIGO CON ÉL SI NO ME QUIERE?

Sigues con él aunque no te quiera porque has visto muchas películas en las que las mujeres consiguen que las amen, amando, sacrificándose, y aguantando "por amor". En esas películas, el sufrimiento romántico de las protagonistas tiene una recompensa: después de pasarlo fatal y de amar sin recibir nada a cambio: los hombres de pronto se dan cuenta de que aman a esas mujeres tan especiales, tan entregadas y tan buenas, y finalmente se arrodillan para ofrecerles el trono del matrimonio. Pero en la realidad no hay recompensa por sufrir por amor.

Sigues con él aunque no te quiera porque en muchos cuentos las mujeres salvan a los hombres de sus adicciones, de sus problemas, de sus traumas y a cambio obtienen el premio gordo: que se enamoren de ellas y estén agradecidos y en deuda toda su vida. Sin embargo, en la realidad, cuando los hombres son salvados y ya se encuentran bien, dejan a esas mujeres tan amorosas por otras.

Sigues con él aunque no te quiera porque te han hecho creer que no vales nada, que no mereces amor y que nadie más va a querer formar pareja contigo. Machacar la autoestima de las mujeres sirve para que se autoengañen, se sientan víctimas, y se queden en relaciones donde no se sienten amadas

Sigues con él aunque no te quiera porque has oído mil veces que hay que luchar por amor y la esperanza es lo último que se pierde. Sin embargo, solo se puede luchar por amor cuando hay amor, es decir, cuando hay reciprocidad, y nosotras no hemos venido al mundo a esperar milagros románticos.

Sigues con él porque te han hecho creer que el amor lo puede todo, y porque desde pequeña te enseñaron que tener pareja es más importante que tu bienestar, tu felicidad y tu salud mental y emocional. Priorizas tu romance porque no te quieres ni te cuidas y porque piensas que podrás aguantar los años que hagan falta porque crees que puedes con todo, y no te das cuenta de que sufrir te hace mucho daño y te destroza por dentro, a

ti y a millones de mujeres.

Sigues con él porque tienes mucho ego y no soportas la realidad: no puedes aceptar que no te quieren y te empeñas en obligar a la otra persona a que te ame y te cuide, aunque sepas que el amor no se puede forzar, no se puede comprar y no se puede vender. Tu ego le reprocha constantemente a tu amado para que se apiade de ti y no se vaya de tu lado, y crees que dar pena al otro sirve para que se enamore de ti, aunque en realidad es justo al contrario: nadie se enamora por compasión.

Sigues con él aunque no te ame porque te cuesta liberar tu imaginación y soñar con una buena vida, te cuesta imaginarte siendo feliz sin pareja, y te cuesta verte feliz con otra pareja porque te has resignado a estar junto a una persona que ni te admira ni te valora. Y como tú, millones de mujeres en el mundo.

Sigues con él aunque no te cuide porque vives en un mundo por y para parejas que te hace creer que sola eres una fracasada, y porque tienes un miedo atroz a la soledad, al abandono y a que nadie te quiera. Es un miedo que te han inoculado desde pequeñita junto con otras ideas falsas como que eres una mitad que necesita a otra mitad, y que sin el amor de un hombre no eres nada.

Sigues con él, pero en el fondo sabes que sin reciprocidad, no hay amor. Por eso estás triste, angustiada, miedosa, cabreada, frustrada, decepcionada y amargada, que es justo como nos quiere el patriarcado a todas: llorando, exigiendo y mendigando amor romántico.

Sigues con él hasta que te hartas de sufrir, y cuando reúnes la valentía necesaria, le dejas y comienzas una nueva vida; y en algún momento, te preguntas: ¿cómo tardé tanto en liberarme? Y en algún momento, más tarde, te felicitas por haberlo conseguido. Es entonces cuando te haces la promesa: "No volveré a amar sin reciprocidad".

¿QUÉ OCURRE SI NO CORTAS EL CORDÓN UMBILICAL?

Los hijos y las hijas no son nuestros. Los traemos al mundo, pero no nos pertenecen. Nuestro compromiso consiste en cuidarlos las 24 horas del día durante todo el tiempo que necesiten, y en dotarlos de las

herramientas necesarias para que adquieran su autonomía y fabriquen sus propias herramientas para convertirse en seres libres.

Generalmente las madres y los padres y cuidadores celebramos cada pequeño logro, cada pequeño avance y cada paso que dan nuestras criaturas. Pero también tenemos que lidiar con la tristeza que sentimos al verlos crecer, y con el ego, al que le gusta ser necesario e imprescindible, y que siempre intenta generar la dependencia de los demás hacia él para sentirse importante.

Hay gente que machaca y castra a sus crías para que sigan siendo dependientes. Les hacen ver que son incapaces de hacer su vida y les dicen cómo deben hacerlo, qué deben estudiar, qué carrera profesional y qué parejas les convienen. Hay gente tan sobreprotectora y egoísta que es capaz de destrozar las alas de sus retoños para tenerlos siempre a su lado, y la misión de cualquier hijo o hija es no dejarse.

Si no matamos simbólicamente a la madre y al padre, no lograremos construir nuestra propia identidad ni cultivar nuestra propia personalidad. No encontraremos nunca nuestras grandes pasiones, ni seremos capaces de diseñar nuestro propio proyecto de vida, al margen de los gustos o necesidades de nuestros progenitores.

El coste de no romper el cordón umbilical es demasiado alto: pagamos perdiendo autonomía y libertad. Si no ponemos límites a nuestros padres y madres, no lograremos jamás confiar en nosotras mismas, arriesgarnos, tomar decisiones, probar y ensayar. No lograremos vincularnos con otras personas ni convivir con ellas: es imposible tener una relación con alguien que no ha logrado salir del nido, es imposible que una pareja florezca cuando uno de los dos miembros no ha logrado ser él mismo, y cuando el peso e influencia de su familia es demasiado grande y no le deja tomar decisiones.

La historia de nuestra cultura está llena de personajes traumados por el enorme poder del padre o de la madre: personajes que no logran encontrarse a sí mismos y que viven atrapados entre el odio y la dependencia de sus padres. Es una relación de poder en la cual los cuidadores les hacen creer que sin ellos no son nada, que solo ellos saben qué es lo mejor para sus hijos, que todo lo que hacen, lo hacen por amor.

Suelen ser padres y madres que no permiten la autodeterminación de sus propios hijos, que tendrán que enfrentarse tarde o temprano a esta

relación absorbente y monstruosa para poder ser personas adultas. Cada uno, cada una de nosotras tardamos un tiempo, pero al final la mayoría logramos romper las cadenas que nos atan al nido familiar para salir en busca de aventuras.

Salir del nido y transitar desde la adolescencia a la adultez es una de las pruebas más duras que nos ha puesto la vida, uno de los pasos más difíciles y complejos del mundo. Hay gente que sale de casa para casarse, pero la gente que sale por sí misma, lo tiene mucho más difícil, especialmente si sus padres no les han enseñado a cuidarse, a cocinar, a limpiar, a organizar, a planificar, a administrar su casa y sus recursos.

A las mujeres generalmente se les enseñan las tareas básicas para la supervivencia porque están destinadas a cuidar y a servir a un hombre, pero se les hace creer que siempre necesitarán a un hombre a su lado (un padre o un marido), para que no se piensen que pueden ser independientes. A los hombres no se les enseñan las tareas básicas para que busquen su propia criada y asistente personal. Y por eso muchos viven bajo las faldas de su madre hasta que encuentran una sustituta. Y, si no la encuentran, no salen.

AUTOCRÍTICA AMOROSA PARA HACER LA REVOLUCIÓN FEMINISTA

Cuando hablemos de maltrato, de *bullying*, de acoso, de violencia verbal y emocional, de explotación, de gente que se porta mal con nosotras y nosotros, de gente tóxica que nos ha hecho sufrir, hablemos no solo de lo que hemos sufrido, sino también de cómo hemos hecho sufrir a los demás.

Por ejemplo, si te sientes explotada en tu trabajo, pregúntate cómo tú misma contribuyes a la explotación a través de tus actos de consumo (ropa barata cosida por niñas pobres, empleo doméstico precario, etc.).

Si hablamos de cómo nos han herido o destrozado el corazón, hablemos también de cómo nosotras hemos roto relaciones o hemos rechazado a enamorados, si lo hicimos bien y si lo podríamos haber hecho mejor.

Si no te sientes bien cuidada, hablemos de cómo has cuidado tú a tu gente y a tus parejas.

Si hablamos del *bullying* que sufrimos, hablemos también de las veces

que insultamos, humillamos y nos reímos de un compañero o compañera del colegio; de cómo abusamos de nuestros hermanos y hermanas menores; de cómo usamos nuestro poder para conseguir lo que queremos o necesitamos, en la infancia y en la actualidad.

Si hablamos de la violencia machista en redes, pongamos atención también a cómo debatimos entre nosotras sobre los temas más difíciles y apasionados, cómo tratamos a nuestros hijos e hijas cuando estamos enfadadas o cómo discutimos con nuestra familia cuando nos sentimos dolidas.

Si hablamos de cómo derribar el patriarcado, lo primero es liberar al feminismo de las jerarquías, el combate de egos y las luchas de poder, y aprender a trabajar en redes por objetivos comunes.

Nos hace falta mucha autocrítica amorosa para poder ser mejores personas, para mejorar nuestras relaciones y para llevar a cabo la revolución feminista.

Para lograr la transformación colectiva en la que estamos trabajando, empecemos por nosotras mismas, en nuestras vidas cotidianas, a revisar nuestros privilegios, a tomar conciencia de lo que nos une, a ponerle más amor a nuestro día a día, a hacernos preguntas y a cuestionarnos a nosotras mismas, a enfocar el trabajo en el autocuidado, en los cuidados a los demás, al resto de los seres vivos y al planeta Tierra.

Para despatriarcalizar la sociedad entera, tenemos que empezar por los patriarcados que nos habitan, porque lo personal es político.

NO HAY NADA MÁS REVOLUCIONARIO QUE LIMPIAR TU PROPIA MIERDA

No hay nada más revolucionario que cocinar tu propia comida, limpiar tu propia mierda, ordenar tu caos, cuidar a tus propios hijos e hijas, mascotas y plantas, cuidar a tu gente querida cuando lo necesita.

Porque, si no lo hacemos nosotras y nosotros, si no nos organizamos con todos los miembros de la familia y repartimos tareas, ¿a quién le toca hacerlo? A las mujeres más precarias y más pobres.

Dejemos de explotarnos entre nosotras ahora que sabemos lo duro y maravilloso que es criar y cuidar, ahora que nos estamos dando cuenta del

valor real del trabajo doméstico y de los cuidados.

CUIDAR TE HACE MEJOR PERSONA

Maduras cuando aprendes a cuidar de ti misma. Una de las formas más lindas de crecer, ser autónoma y volar del nido es a través de los cuidados, hacia una misma y hacia los demás.

Cuando llega el momento en el que te toca cuidar a alguien, a solas o en red, puedes vivir una de las experiencias más enriquecedoras del mundo y que más te ayudan en tu crecimiento personal.

Cuando comienzas a cuidar a alguien que depende de ti, se desarrollan la empatía y la solidaridad de una forma que nunca antes habías experimentado; aumentan tu sensibilidad y tu sentido de la responsabilidad; empiezas a ponerle todo el amor del mundo a tus tareas y se potencia tu capacidad para el compromiso.

No importa si se trata de un animal, una hermana, tu madre, tu abuela, tu amiga, tu pareja o tus hijas: cuando el bienestar de otra persona depende de ti, cuando puedes disminuir o aliviar su sufrimiento, cuando te ves a ti misma cuidar con esa fortaleza y esa ternura sientes que eres capaz de todo. Cuando aprendes a pedir ayuda, cuando te das cuenta de que también necesitas cuidarte y que te cuiden, es cuando creces y te conviertes en una persona adulta de verdad.

Hay gente que llega a los 50 sin haber cuidado a nadie y sin saber cómo cuidarse, y no lo necesitan porque hay alguien sosteniendo la situación. Esa gente puede permitirse el lujo de ser inmadura porque están aprovechándose de alguien que se ocupa y se preocupa por ellos. Por eso no salen de casa ni desean siquiera la autonomía: se vive mejor en la eterna adolescencia. Primero te cuida la mamá y luego la esposa, no hay necesidad de emanciparse.

A otras personas les toca estar en el otro lado, generalmente a las mujeres. Hay niñas que no tienen derecho a la infancia y se ven obligadas a cuidar a otros bebés desde que son muy pequeñas.

Creo que la madurez tiene mucho que ver con nuestra capacidad para ayudar a los demás cuando más nos necesitan. Porque cuidar te ayuda a verte a ti misma como una bebé y una anciana; te permite ser recíproca

en la cadena de cuidados que recibimos y que damos; te ayuda a valorar mucho tu salud, tu juventud y tu autonomía; te ayuda a conocerte a fondo porque sale a flote lo peor de ti. Te hace mejor persona porque saca lo mejor de ti, te baja la prepotencia y dejas de verte como un ser inmortal; el mundo deja de girar alrededor de tu ombligo, te haces más humilde, generosa y sabia, y aprendes a disfrutar del presente.

Madurar cuidando a gente a la que quieres es una de las formas más bonitas de hacerse mayor, y además es un tema de justicia social. Ningún ser humano debería ser abandonado a su suerte cuando necesita cuidados constantes. Todos, todas, nos merecemos que nos cuiden cuando no podemos valernos por nosotros mismos. Somos seres sociales y emocionales, somos muy vulnerables, y en ocasiones muy dependientes. No podemos vivir fuera de la red de cuidados: necesitamos que nos cuiden hasta alcanzar la madurez cerebral, y necesitamos aprender a cuidarnos para poder salir del hogar materno.

También necesitamos los cuidados de los demás para sobrevivir cuando enfermamos o tenemos accidentes, al principio y al final de nuestras vidas. Y los demás también necesitan nuestros cuidados y demostraciones de cariño. Cuidando aprendemos a ser personas solidarias, responsables y comprometidas. Así crecemos y nos hacemos mejores personas: aprendiendo a querernos a nosotras mismas y contribuyendo a la red de cuidados.

VAMOS A CONTAR VERDADES

Nos pasamos la primera mitad de nuestra vida leyendo novelas románticas y consumiendo mitos en forma de películas, y cuando ya somos yonquis del amor, nos toca pasar la segunda mitad leyendo sobre feminismo y yendo a terapia para curarnos de los mitos románticos y liberarnos de la droga.

Deberíamos ahorrarles a las niñas y adolescentes toda la primera parte, para que no se pasen la mitad de su vida soñando, sufriendo y esperando el milagro del amor. Por solidaridad con ellas, vamos a contar verdades: compartir nuestras historias es la única forma de hacer frente a los mitos patriarcales que nos quieren hacer creer que nuestras únicas fuentes de

felicidad son la pareja y los hijos.

Para que las nuevas generaciones dejen de caer en la trampa del amor romántico y la maternidad, tienen que saber lo duro que es vivir en pareja, y el trabajo personal enorme que requiere quererse bien. Y las heterosexuales tenemos que asumir lo difícil que es encontrar un hombre sin problemas de honestidad y de masculinidad.

Hay que decirles a todas que los bebés no son muebles, que crecen y que tienen unas necesidades tremendas que los hacen muy dependientes, que es muy duro pasarte dos años sin dormir una noche entera.

Que sepan que maternar en un mundo antimadres es una bestialidad y que si tu bebé tiene algún problema de salud o de desarrollo, es mucho peor aún.

Muchas mujeres sostienen el mito porque creen que ellas no han tenido suerte, pero en realidad el amor y la maternidad son un tema político que hace infelices a millones de mujeres.

Contar nuestras historias puede ayudar a muchas mujeres para que no caigan en relaciones tóxicas o de dependencia, y para que no crean las mentiras que se traga la mayoría, como, por ejemplo, que es posible conciliar la carrera con la maternidad, que los niños son felices en las guarderías alejados de sus seres queridos o que vas a tener tiempo para hacer deporte, para cuidarte, y para cuidar tus relaciones afectivas y sociales.

Vamos a contar verdades: es importante que las nuevas generaciones sepan que los hombres en su mayoría no saben amar desde el compañerismo, que las mujeres casadas tienen doble jornada laboral y peor salud que las solteras, que los hombres casados viven más y mejor, que muchos hombres casados alquilan mujeres y tienen las agendas llenas de mujeres.

Todas las mujeres tienen derecho a saber que, cuando pasa la emoción del parto, después de las fotos, la gente desaparece y te quedas sola con la cría. Que no te van a dejar cuidar a tu bebé cuando regreses al trabajo y te obligarán a estar separada de él 10 u 11 horas al día. Y que, si te rebelas y decides cuidar tú misma a tu bebé, el castigo son la pobreza, la precariedad y la dependencia económica de tu marido o de quien pueda mantenerte.

Hablemos de las mentiras, de las hemorroides, de las estrías, del suelo

pélvico y la incontinencia. Hablemos de cómo duele la herida de la cesárea, del sexo después del parto, de los duelos por la muerte de los bebés que no nacieron. Hablemos de los miedos del embarazo, de los malos tratos en el hospital y de la violencia obstétrica.

Vamos a contar cómo la falta de tiempo nos aleja de nuestras amigas; vamos a hablar de lo dolidas que se sienten ellas. Hablemos de la desolación de la soledad, del agotamiento, del caos y las ganas de llorar del cansancio.

Hablemos de los castigos de las empresas a las mujeres que tienen hijos, de la carga mental y emocional, de los hombres que ayudan pero no se corresponsabilizan, de la abismal diferencia entre su tiempo libre y el nuestro.

Hablemos de cómo penalizamos a las mujeres que no quieren emparejarse o tener hijos, de las críticas que recibimos cuando somos madres, del trato que recibimos en un mundo anti niños y niñas, de la dependencia que tiene un bebé hasta los 3 o 4 años de vida.

Vamos a contar las verdades: hablemos de las violaciones en el seno del matrimonio, de los malos tratos, de las mentiras, de la monogamia solo para nosotras, y de la gran estafa del amor romántico.

Rompamos con la idea de que el amor no se agota ni se deteriora, vamos a contar a las demás lo difícil que es quererse en un mundo sin tiempo para el amor y los cuidados.

Vamos a contar verdades para que las niñas y adolescentes desmitifiquen cuanto antes el matrimonio y la familia feliz, y para que puedan elegir libremente si quieren o no tener pareja, hijos e hijas.

- Activar la imaginación y nuestro poder creativo para ponernos a soñar, libres de la autocensura, de los miedos, de las inseguridades y los complejos. Hay una voz interior que llevamos todas dentro y que todo el tiempo nos hace creer que no podemos, que no valemos, que nos falta algo, que no damos la talla, que lo que hacemos está mal. Es una forma de autoboicotearnos y se cura cultivando la confianza en una misma, dándose ánimos, motivándonos y sacando fuerza de la lucha feminista y de todas las mujeres que se atrevieron a soñar y lo intentaron.

- Como es verdad que a veces solas no podemos, podemos juntarnos con más mujeres para llevar a cabo nuestros sueños. Unirnos a mujeres que tengan nuestros mismos sueños, o parecidos, y posibilitar las condiciones para que todas podamos, al menos, soñar e intentarlo.
- Todo cambio social es personal: nos toca trabajar también lo personal y pararnos a pensar y analizar qué es lo que necesitamos para sentirnos bien, para estar a gusto, para ser felices. Algunas mujeres descubren que quieren una vida más aventurera, otras que necesitan una vida más tranquila. Unas descubren que siempre se sacrifican por los sueños de los demás y no se escuchan a sí mismas para ver qué sueñan ellas y quién las apoya, otras descubren que ni siquiera se atrevieron a soñar.
- Cuando por fin llegamos al fondo de la cuestión: qué quiero hacer con mi vida, cómo quiero vivirla, con qué clase de gente quiero compartirla, es cuando hay que diseñar la estrategia, es decir, después de qué quiero y necesito viene el cómo lo hago. Hay que fabricar las herramientas para llevar la teoría a la práctica: cómo vamos a cambiar aquello que no nos gusta, que no nos hace felices, o que nos hace sufrir.
- Ponte manos a la obra: hazte preguntas, toma decisiones, haz tus elecciones, pon en marcha tu proyecto de vida. Sin dilaciones, sin miedos, sin peros: es tu única vida y nadie más que tú puede llevar el timón del barco. Tú diriges la película, tú la vives, tú decides cómo quieres vivirla y cuál es el final feliz.

EN FEMENINO Y EN PLURAL

"En lugar de preguntarle a vuestras hijas, sobrinas, nietas o vecinas quién es su mejor amiga, probad a preguntarle quiénes son sus grandes amigas. Así, en plural. Su mayor tesoro en la vida va a ser su red de afectos y apoyo mutuo".

PIÉNSATE EN FEMENINO

Una de las cosas que más me ayudaron para trabajar la relación conmigo misma es cuando dejé de pensar en mí en masculino. Es decir, dejé de decir "es importante confiar en uno mismo" y empecé a decir "confiar en una misma".

Te cambia todo cuando hablas de ti misma en femenino y dejas de utilizar expresiones como "uno sabe lo que necesita" por "una sabe lo que necesita".

Hay un cambio radical cuando dejas de pensarte desde lo masculino; por ejemplo, cuando en vez de decir que eres ingeniero o psicólogo, te atreves a decir que eres ingeniera o psicóloga. Pensadlo bien, que no es lo mismo quererse mucho a uno mismo que a una misma.

SEMBRADORAS DE SEMILLAS

Una de las cosas que podemos hacer para aportar nuestro granito de arena desde casa es usar nuestras redes sociales para ayudar a la gente a hacerse preguntas, a pensar desde la crítica constructiva, a tomar conciencia, a activar su imaginación para imaginar un mundo mejor.

Es un buen momento para que hagamos autocrítica y nos cuestionemos nuestro estilo de vida, y revisemos la manera en que repartimos los cuidados, la forma en que tratamos a la gente cercana y a la desconocida, la forma en que consumimos y viajamos, la forma en que nos organizamos.

Hay que hacer muchos ejercicios de empatía para despertar a la gente

y para ilusionar a todo el mundo con la posibilidad de transformar esta sociedad a base de solidaridad y apoyo mutuo.

No es fácil hacer pedagogía, lo sé, pero pensad que al lanzar preguntas a la gente estáis sembrando semillas para despertar su sensibilidad, su creatividad y su conciencia crítica.

A mí me ayuda pensar que algunas de estas semillas pueden florecer en los corazones de unas cuantas personas, aunque sean pocas.

Creo que este trabajo de sensibilizar a la gente y ayudarles a tomar conciencia merece la pena y dará sus frutos, pienso que en algún momento volverá la primavera.

LAS MUJERES A LAS QUE ADMIRAMOS

Seríamos más felices si, en lugar de compararnos con mujeres bellas, nos comparásemos con mujeres luchadoras que trabajan duro para sobrevivir y salir adelante. A las mujeres nos han educado para que estemos constantemente comparándonos con las demás, de manera que siempre nos medimos con respecto a mujeres con cuerpos de *top model*, mujeres millonarias, mujeres exitosas que han triunfado en la música, el baile o la interpretación y han encontrado el amor con un hombre de éxito. De esta manera, es fácil que nos sintamos siempre imperfectas y más viejas, más gordas, más feas que las mujeres famosas que salen en la tele o inundan las portadas de las revistas o las vallas publicitarias.

Pienso que, si en lugar de compararnos con las famosas o con las mujeres bellas, nos fijáramos en las mujeres de nuestro alrededor, nos veríamos muy parecidas a ellas. Por ejemplo, la amiga que desobedece los mandatos de género y se rebela contra sus padres, la vecina que decide separarse de su maltratador y saca adelante a sus hijos sola, la compañera de trabajo que decide no soportar una situación de acoso y denuncia, la prima que se alza contra la tradición patriarcal y decide vivir la vida a su manera…

Si nos fijamos en ellas, podremos admirar y sentirnos inspiradas por mujeres de carne y hueso, como, por ejemplo, las mujeres de nuestra familia que sufrieron la Guerra Civil y el hambre terrible de la posguerra en España, las migrantes de América Latina y África que cruzan las

fronteras en busca de una vida mejor, las que huyen de las guerras y las hambrunas, las que se organizan y defienden los derechos de todas nosotras, las que ayudan a otras mujeres en redes de apoyo mutuo y solidaridad.

Hay muchas mujeres valientes, trabajadoras, luchadoras a las que podemos admirar: las defensoras de los pueblos indígenas, de la naturaleza y los animales, y las mujeres que luchan por la paz y los derechos de las mujeres. Pero apenas sabemos de ellas porque no están de moda, no aparecen en la tele, no tienen millones de seguidoras en redes sociales.

Otras referentes femeninas son todas aquellas mujeres que están borradas de los libros de texto y aquellas que apenas salen en los telediarios: filósofas, escritoras, dibujantes, pintoras, músicas, poetas, astrónomas, matemáticas, químicas, médicas, biólogas, periodistas, deportistas, inventoras… Hay muchas mujeres a las que podemos admirar por su inteligencia, su bondad, su rebeldía, su sensibilidad, su fortaleza, y por su capacidad para resistir día a día en situaciones de pobreza, marginación, exclusión y violencia. Porque tenemos mucho más en común con ellas que con las herederas millonarias que lucen sus cuerpos a bordo de un yate: todas estamos luchando y resistiendo día a día contra el patriarcado, cada una desde su trinchera, intentando sobrevivir y tratando de ser felices.

Como el patriarcado nos quiere envidiosas y acomplejadas, hay que buscar referentes femeninos: nos hace mucha falta tener presentes a mujeres poderosas, a mujeres luchadoras, a mujeres que son invisibilizadas y que día a día hacen que este mundo sea un poquito mejor. También a nuestras niñas les hace mucha falta conocer a esas mujeres a las que admirar, porque necesitan ejemplos a seguir y modelos de mujeres que las inspiren en la construcción de su identidad y su feminidad.

LAS TETAS SUBVERSIVAS

He hecho cosas muy escandalosas en mi vida, sobre todo como activista política, pero nada tan escandaloso y subversivo como seguir dando teta a

mi hijo con 3 años. No os imagináis cómo reacciona la gente, y eso que ni el niño ni yo le hacemos daño a nadie.

Es tan fuerte lo que sienten al vernos que, en lugar de meterse conmigo, lo hacen con el niño: "Pero, Gael, ¿todavía tomas teta?, si ya no eres un bebé". Lo dicen en tono de reproche, como si ser un bebé fuese lo peor del mundo. Yo alucino comprobando cómo la gente, sin darse cuenta, se contagia de la obsesión de nuestra cultura por separar a los niños varones de sus mamás para convertirlos en machos violentos.

La única manera de fabricar machos es obligar a los niños a despreciar a los bebés y a las niñas, y a romper con la madre para que se endurezcan, se mutilen y se traumen, cuanto antes mejor. Por eso a Gael intentan humillarlo comparándolo con un bebé y a mí intentan avergonzarme y ridiculizarme para que lo destete cuanto antes.

Sin haber leído nada, casi todo el mundo opina que mi leche no alimenta. En lugar de ofrecer datos científicos, les contesto que no lo hago por alimentar, sino por placer. Y eso les da más rabia aún.

Unos quieren hacerme creer que soy demasiado amorosa con mi hijo y otros que estoy esclavizada por la lactancia, pero nadie me pregunta cómo me siento, si lo estoy disfrutando, si me siento apoyada, o cómo me afectan las burlas y los reproches.

Realmente me importa poco lo que piensen los demás, por eso nunca le pregunto a nadie qué opina sobre mi forma de maternar. Sé que mi lactancia no perjudica a nadie y eso es lo importante. Para mí supone un placer y un acto político de resistencia frente al patriarcado feroz y al capitalismo atroz.

TAMBIÉN SOY DUEÑA DE MIS SUEÑOS

¿Son tuyos tus sueños o son sueños que te transmitieron para que creyeras que lo eran? Casi todos pensamos que los sueños nacen en nuestro interior, pero en realidad se fabrican en las industrias culturales y nos los inoculan desde la más tierna infancia a través de los cuentos que nos cuentan.

Los sueños parecen algo personal, pero son políticos. Pregunta a cualquier niño qué desea ser de mayor: pocos te dirán que quieren ser

buenas personas y contribuir a la construcción de un mundo mejor. La mayoría te dirá que quiere ser rico y famoso, acaparar recursos y tener mujeres a su disposición gratis o pagando.

Pregunta a cualquier niña qué quiere ser de mayor: pocas te dirán que quieren ser buenas personas y pocas te dirán que quieren vivir en un mundo mejor. Lo que quieren es dedicarse a posar, a cantar, a bailar o a actuar, la única forma hoy en día de hacerse rica y mundialmente famosa. Y muchas te dirán que sueñan con encontrar al amor de sus vidas, vivir felices junto a su príncipe azul y tener hijos e hijas, al estilo de las esposas de los reyes, los futbolistas y los toreros.

Ellos quieren chicas como las de la industria del porno y el alquiler de mujeres —mujeres ansiosas de sexo y de billetes—, mientras que ellas sueñan con ser buenas esposas y buenas mamás. Por eso los sueños son colectivos y tienen una dimensión política enorme, y por eso es tan importante liberarnos de esos sueños y crear los nuestros propios.

Cuando te pones a pensar en los sueños que tenías de pequeña y en los que tienes ahora, ¿qué ha cambiado? En la infancia y la adolescencia soñamos a lo grande, y cuando vamos tomando tierra en el mundo real, vamos bajando los niveles para que sean sueños más realistas. Porque, si seguimos teniendo sueños grandiosos, vamos acumulando desilusiones y frustraciones hasta amargarnos la vida.

¿Qué podemos hacer para fabricar nuestros propios sueños?

GRANDES AMIGAS Y GRANDES PASIONES

En lugar de preguntar a vuestras hijas, sobrinas, nietas o vecinas quién es su mejor amiga, probad a preguntarles quiénes son sus grandes amigas. Así, en plural. Su mayor tesoro en la vida va a ser su red de afectos y apoyo mutuo: el amor y la amistad entre mujeres es lo que nos permite sobrevivir en un mundo que nos quiere en guerra contra nosotras y entre nosotras.

Animen a sus hijas a cultivar sus pasiones, no permitan que los medios envenenen sus cerebros con *princesismo* para convertirlas en adictas al amor romántico.

Tener sus propias pasiones puede salvar la vida a muchas niñas y

mujeres.

Las que son educadas como princesas de cuento es fácil que se conviertan en yonquis del amor y pasen la mitad de su vida buscando su droga, llorando y de rodillas frente a tipos que las tratan mal.

Las niñas que se obsesionan con películas de mujeres que están solas y cantan desesperadas al hombre que las salve van a ser siempre más dependientes y vulnerables que las niñas capaces de disfrutar con otras pasiones.

Si ellas se contagian del amor por algún arte, ciencia o deporte, no necesitarán a ningún príncipe azul que las salve del aburrimiento o de su vacío existencial.

Si logran vivir de su pasión, no necesitarán que ningún hombre las saque de la pobreza.

Cuidemos a las niñas para que no hagan de la droga del amor romántico el centro de su existencia y para que casarse y fundar una familia feliz no sea el único objetivo en sus vidas.

Hay que darles la posibilidad de que puedan tener otros sueños, disfrutar de todos los placeres y cultivar una red de amores hermosa y diversa, para que cuando sean mayores no se queden solas y amargadas esperando el milagro romántico.

REBELDÍA FEMINISTA PARA EL AMOR EN PAREJA

Uno de los momentos más importantes de mi vida sucedió un día en el que sentía roto mi corazón en medio de un duelo tremendo y me di cuenta de que no estaba sola: calculé que éramos probablemente millones las mujeres las que estábamos sufriendo en el planeta por amor.

A mí me había dejado mi pareja, pero pensé que había cientos de motivos por los cuales tantas estábamos sufriendo a la vez: unas porque se estaban dando cuenta de que su pareja se estaba desenamorando; otras porque sospechaban o habían descubierto una infidelidad; unas en fase de subidón del enamoramiento, rotas porque todo acaba bruscamente; otras en fase de decepción y desilusión cuando se les acaba a ellas enamoramiento.

Unas sufriendo el rechazo del hombre que les gusta, otras sufriendo

porque han sido engañadas y su pareja está casada. Unas porque no disfrutan del sexo con su pareja, otras porque viven de rodillas dependiendo económica y emocionalmente de su gran amor.

Unas porque no logran comunicarse y entenderse con su pareja, otras en los infiernos porque sostienen terribles batallas de poder. Unas atrapadas en la relación porque quieren romper el vínculo y descubren que están embarazadas, otras porque están sufriendo malos tratos en su relación y están buscando la manera de escapar.

Unas soñando con su príncipe azul, otras amenazadas de muerte por su príncipe azul. Unas porque descubren que su compañero o compañera no es honesta, otras porque no las aman como ellas habían soñado.

Unas porque pensaban que el amor las haría libres y las hizo esclavas, otras porque se las come la soledad.

Millones de mujeres educadas con el mito romántico y seducidas por los finales felices de los cuentos; todas sufriendo y derrochando toneladas de energía y tiempo de sus cortas vidas.

Es cuando tomé conciencia política del tema del amor romántico y me di cuenta de que, si éramos tantas, es porque no era un problema personal, sino político, social, económico, sexual, emocional, cultural…

Y sentí una rebeldía tremenda, me nacieron unas tremendas ganas de luchar para que todas las mujeres pudiésemos disfrutar del sexo, de la vida y del amor. Pensé que no era justo que las mujeres viviésemos amargadas y nos tuviesen tan entretenidas con el mito romántico. Más que entretenidas, esclavizadas y drogadas, aisladas unas de otras, cada una en su casa sufriendo por amor o por falta de amor.

Y es por eso que me dedico en cuerpo y alma a esta causa: porque creo que todas las mujeres tenemos derecho al placer, a disfrutar, a estar bien. Gracias al feminismo, hoy tengo plena conciencia de que todas merecemos vivir una buena vida, libre de violencia, libre de sufrimiento psíquico y emocional, y sostenidas por una hermosa red de afectos.

Y siento que la lucha para vivir esa buena vida que nos merecemos ya está dando sus frutos, porque cada mujer que deja de sufrir por amor es una derrota para el patriarcado, que nos quiere llorando y de rodillas frente al amor. Cada vez somos más las que estamos aprendiendo a cuidarnos, ya tenemos claro que queremos dejar de sufrir y empezar a disfrutar del amor.

Es una revolución amorosa feminista a la que se suman cada vez más mujeres, y estoy convencida de que, si logramos transformar nuestras formas de relacionarnos y organizarnos, vamos a cambiar el mundo.

SALVARNOS TODAS

Quizás nuestra salvación podría estar en tomar conciencia de nosotros mismos como especie y como habitantes del planeta junto con otras especies. Pero, como no hay enemigo exterior por el momento, no somos capaces de pensarnos desde un "nosotros y nosotras".

No nos educan para cooperar ni para trabajar en lo común, sino para que cada cual busque su salvación: unas se refugian en el amor romántico y otras drogas; otras, en la maternidad o en su carrera profesional, en el alcohol, en la religión o en el consumo desaforado, y así nos olvidamos de lo esencial: buscar soluciones colectivas para salvarnos todas, incluidos animales, árboles y plantas.

Nos cuesta vernos a nosotras mismos desde lejos navegando en el mismo planeta, aunque nos va la vida en ello. No queremos cambiar nada a nivel individual y colectivo, solo queremos magia y más magia, y soluciones individuales.

Nos importa poco el futuro, hemos perdido el instinto de supervivencia colectiva, pensamos solo en el bien de nuestros países y vemos a los demás como competidores y enemigos.

Estamos en el mismo mar, pero unos van en yate, otros en lancha, otros en canoa, y la gran mayoría a nado, sin tabla de salvación. Ahora que llega la tormenta, ¿cómo hacemos para salvarnos todas, y que todas quepan en el mismo barco?

Nos hacen creer que juntas no podemos, pero si pudiésemos ser más solidarios y amorosos, entenderíamos que las fronteras son imaginarias, que somos invitados en el planeta Tierra y hay que cuidarlo, que lo personal es político y que las salvaciones solo pueden ser colectivas.

MUJERES QUE DAN EJEMPLO

Las feministas que más admiro son mujeres que dan ejemplo y que ya han

empezado a hacer en su día a día el cambio radical que estamos pidiendo a gritos en las calles. Ellas me demuestran que es posible llevar la teoría a la práctica, y siento que están allanando el camino a las generaciones que vienen para que vean que sí se puede pasar del discurso a la acción.

Gracias a ellas sabemos que, en nuestra lucha contra la violencia y la explotación de las mujeres más pobres del planeta, todas podemos hacer muchas cosas para acabar con ella: dejar de pagar las miserias que pagamos a las trabajadoras del hogar y asumir la limpieza de nuestra propia mierda y las tareas de cuidados, por ejemplo.

Podemos dejar de comprar ropa barata cosida por mujeres en condiciones de esclavitud y no ir a hoteles donde explotan a las camareras de piso.

Podemos plantearnos la forma en que consumimos, producimos, nos reproducimos y viajamos.

Podemos renunciar a nuestro sueño de ser madre para no tratar a una mujer y a su bebé como mercancía, aunque puedas pagarla.

Podemos dejar de atacar a las compañeras en guerras cibernéticas y cuidar nuestras palabras cuando debatimos para no herir a nadie.

Podemos compartir los cuidados en vez de cargarlos en los hombros de las mujeres más pobres del planeta.

Podemos aprender a tratarnos mejor y a aplicarnos a nosotras mismas lo que le pedimos a la sociedad.

Podemos organizarnos para inventar algo mejor. Para romper con las dinámicas de nuestro sistema de explotación tenemos que hacer mucha autocrítica e intentar disfrutar de este proceso mientras, y no es fácil.

Porque es doloroso mirar hacia bajo en la pirámide social en la que estamos y ver no solo las opresiones que sufrimos, sino también las que ejercemos. Y además tenemos que ser capaces de reconocer y renunciar a los privilegios. Pero es la única manera de que todos y todas tengan derechos, porque nuestros privilegios explotan a gente. Y viendo a estas mujeres que demuestran tanta coherencia entre lo que dicen y lo que hacen, creo que hay que seguir su ejemplo y atrevernos a dar ejemplo a otras, para contagiarnos todas.

MUJERES QUE SE LIBERAN DE LA EXPLOTACIÓN

¿Os dais cuenta de que con una renta básica no habría mujeres baratas? ¿Entendéis la dimensión del problema y lo que implica que no haya mujeres desesperadas dispuestas a trabajar por salarios indecentes con jornadas inhumanas?

Una renta básica universal supondría un cambio brutal en nuestra economía, que actualmente se sostiene sobre el trabajo gratis y la explotación laboral, sexual y reproductiva de las mujeres. Por eso la renta básica debe ser uno de los pilares de la lucha feminista en la cuarta ola.

Si todas tuviésemos un ingreso garantizado, no podríamos seguir pagándo salarios de miseria: ¿quién cuidaría de nuestros familiares enfermos, nuestros bebés y mayores?, ¿quién limpiaría nuestras casas?, ¿de qué vivirían los señores proxenetas y los de la industria del porno?, ¿que harían los empresarios y clientes si no hubiese mujeres dispuestas a vender a sus bebés?

Como veis, la renta básica requiere de un debate muy profundo, porque las mujeres baratas son un grandísimo negocio que enriquece a unos pocos, pero del que se beneficia mucha gente. Hasta los hombres más pobres tienen dinero para explotar mujeres, ya sea pagando o gratis a través del matrimonio.

Una renta básica nos permitiría divorciarnos, elegir si queremos tener pareja o no, decidir libremente por cuánto tiempo queremos unirnos a alguien, romper las relaciones que no nos hacen felices y escapar de la violencia machista.

Un ingreso garantizado no solo salvaría muchas vidas, también cambiaría el mundo. Hay que trabajar muy duro para liberar a las mujeres de la explotación y para cuidar a todas las que hoy sostienen sobre sus hombros el peso del capitalismo patriarcal.

MUJERES QUE ESCRIBEN LA NUEVA REALIDAD

Se está creando una realidad nueva, y la buena noticia es que no somos objeto del cambio, sino sujetos.

Es decir, que se viene un cambio de orden mundial y podemos participar activa y creativamente en este proceso de transformación colectivo.

Podemos trabajar juntos en la escritura del guion, tomar el papel protagonista en el relato y aprovechar esta coyuntura para organizarnos mejor. El poder político y económico está muy bien organizado, y nosotras también estamos demostrando una enorme capacidad para crear redes de apoyo mutuo, para inventarnos nuevas formas de protegernos y cuidarnos, para probar nuevas formas de relacionarnos, para querernos más y mejor.

Volver a lo de antes, el camino hacia la destrucción del planeta y de la especie humana, sería una estupidez.

Este cambio va para largo, la transición durará unos años y podemos ponernos ya a idear y a probar cosas nuevas. Es el momento ideal para despertar, tomar conciencia, poner los pies en la tierra y apostar por un mundo mejor, libre de sufrimiento y de violencia, donde nadie se quede excluido ni excluida de los cuidados y del derecho a la salud y a la vida.

AMOR DEL BUENO

"Convertir a nuestros amados en amantes nos haría más libres, porque los hombres tendrían que aprender a cuidarse a sí mismos y serían más autónomos".

LA FELICIDAD ES POLÍTICA

Vamos buscando la felicidad como si fuera un asunto personal y no nos damos cuenta de que es un tema social y político. La felicidad no está dentro de una misma, como nos venden los libros de autoayuda, sino en la interacción con los demás, en nuestra forma de organizarnos y de relacionarnos.

Solo podremos ser felices si son felices los demás, si todos y todas tenemos garantizados los derechos humanos fundamentales y si existen las condiciones para que todo el mundo tenga acceso a agua potable y gratuita, un techo bajo el que dormir, comida tres veces al día, ropa para vestir y calor para afrontar el frío en invierno.

Necesitamos tener garantizada una vida libre de violencia, y acceso a la educación y a la salud gratuitas y de calidad. Necesitamos muchos libros, mucha música, mucho arte y mucha gente linda a nuestro alrededor: creo que la clave está en poder construir y nutrir redes sociales y afectivas en las que podamos tratarnos y querernos bien, y cuidarnos mucho entre nosotros.

Para poder relacionarnos con nuestras tribus y con el mundo, hay que acabar con los discursos de odio, las luchas de poder, la violencia, la guerra y las fobias sociales: si aprendemos a convivir en paz y si distribuimos la riqueza de una forma equitativa, viviremos todos mejor y seremos todos más felices.

Para poder ser felices necesitamos infancias felices y herramientas que nos permitan gestionar nuestras emociones, cerrar nuestras heridas, aprender a tratarnos bien los unos a los otros.

Para poder cuidarnos mejor a nosotras mismas y a los demás,

necesitamos aprender a valorar y a cuidar nuestra salud mental y emocional, y para eso necesitamos que los Gobiernos entiendan que el sufrimiento y la felicidad son asuntos políticos y afectan también a nuestra economía: una sociedad deprimida, aislada, triste y sin esperanza no puede crear ciudadanía feliz.

La felicidad tiene que ser colectiva: no sirve si eres feliz solo tú y vives rodeada de gente que sufre.

CUANDO ES AMOR DEL BUENO

Cuando el amor es correspondido y es amor del bueno, hay que disfrutarlo el tiempo que dure. Cuando te sientes libre para amar, para quedarte y para irte, cuando sientes que puedes ser tú misma todo el tiempo, cuando hay respeto y ternura a toneladas, cuando te sientes bien tratada y bienquerida, cuando la relación se basa en los cuidados y el placer, hay que disfrutarlo y saborearlo.

No todo el mundo lo logra: no es fácil disfrutar del amor. Y no todo el mundo sabe qué hacer cuando se presenta la felicidad así como así, sin avisar. Pienso, por ejemplo, en esas parejas que se quieren mucho y, para no aburrirse, se inventan problemas, se pelean, batallan y se reconcilian. Creen que el amor es una guerra y que, cuanto más dolor sienten, más pasión desbordan.

Definitivamente, disfrutar del amor es un arte y requiere entrenamiento para poder vivirlo sin boicotear la relación y sin boicotearse a una misma. Necesitamos herramientas para poder ser felices sin más, para poder disfrutar del presente, para nutrir la llama del amor, para construirlo día a día, para compartir la alegría y el amor el tiempo que duren. El tiempo que nos dure.

TU CASA, TU REFUGIO

Uno de los aprendizajes más importantes de mi vida fue entender lo importante que era vivir en una casa confortable y limpia, en la que solo entrara la gente con la que yo me siento bien. Una casa que esté caliente en invierno y fresquita en verano; una casa con luz que esté decorada por

ti; una casa que te permita sentirte segura cuando te vas a dormir.

Fuera de casa, nos enfrentamos a un mundo hostil en el que tenemos que librar mil batallas cada día, pero dentro de casa, tenemos que intentar estar lo más tranquilas posible, y por eso siempre hay que estar construyendo el hogar propio, acomodándolo para que sea un lugar agradable en el que poder descansar bien y poder vivir en paz.

No solo se trata de tener tus cosas ordenadas y a mano, de pintarla a tu gusto, de amueblarla como te apetece. Se trata, fundamentalmente, de tener un espacio con buenas vibras en el que nadie te ataque, te trate mal, te haga sentir miedo o te haga llorar.

Un hogar debería ser un refugio en el que te sientas protegida y en el que solo entre el amor del bueno, es decir, gente que te quiere bien y te cuida. Gente en la que confíes, que inunde de luz las estancias de tu casa con su sonrisa, que te trate bien y te alegre la mañana, gente a la que poder alegrar la mañana.

Abramos ventanas y puertas a todo aquel que venga en son de paz y con ganas de sumar, pero que no se nos olvide cuidar nuestros espacios de intimidad y seguridad, porque necesitamos de verdad un rinconcito para soñar, para recordar, para alimentarnos, para descansar, para reunirnos con nuestra gente querida, para desconectar del mundo y para reunir las fuerzas que necesitamos para volver a la calle cada día.

NUESTRO DERECHO A CUIDAR Y A SER CUIDADAS

Hay que cambiar de una vez por todas el sistema de cuidados, crianza y tareas domésticas de abajo arriba. No nos limitemos a pedir permisos maternales y parentales, vayamos a lo grande y hagamos la revolución del amor y los cuidados.

Todas y todos necesitamos tiempo para cuidar a nuestra gente querida y para sacar adelante nuestro hogar, día a día. Solo tenemos un tercio de nuestra vida para cuidar: nuestra infancia, adolescencia y vejez son muy largas. El poco tiempo que tenemos para cuidar (la adultez joven), tenemos que producir y generar ingresos, lo que resulta hoy en día incompatible con tener hijos o pertenecer a una tribu de crianza.

No podemos seguir cargando a las mujeres con las tareas domésticas y

los cuidados a bebés, niñas y niños, gente anciana, enferma o con discapacidades; no podemos seguir permitiendo que trabajen gratis para los demás a costa de su salud emocional y física, no es justo que dependan de la ayuda de los demás para subsistir mientras cuidan.

Es urgente que reivindiquemos nuestro derecho a cuidar y a ser cuidados por nuestra gente. Los cuidados son un asunto político, una tarea colectiva, una responsabilidad compartida entre todos y todas: necesitamos que el ritmo productivo se adapte a nuestras necesidades, y no al revés.

Necesitamos una renta básica para cuidadoras y cuidadores, horarios de trabajo flexibles, permisos, centros de cuidados, medidas que faciliten la conciliación en redes de cuidados.

Necesitamos condiciones para poder criar a nuestros propios hijos si queremos, ayudar a nuestros padres y abuelos, acompañar a nuestra gente querida cuando tienen accidentes, cuando enferman, cuando viven crisis fuertes, cuando van a nacer o a morir.

Necesitamos tribus de cuidados que liberen a las mujeres más pobres y nos permitan crear un mundo más igualitario y amoroso, vamos a cambiar nuestra forma de relacionarnos, vamos a cuidarnos entre todas.

EDUCACIÓN PARA SER BUENAS PERSONAS

Ahora que soy mamá pienso en lo que me gustaría que estudiara mi hijo a lo largo de su vida.

Quisiera que tuviese herramientas, conocimientos y sensibilidad para que sea una buena persona, y que no sufra las enfermedades de transmisión social que provocan el miedo y el odio: machismo, racismo, clasismo, homofobia, lesbofobia, transfobia, etc.

Me gustaría que aprendiese a amar la diversidad biológica y cultural, que sea respetuoso con la naturaleza y los animales, y que tenga conocimientos y sensibilidad para luchar contra la destrucción del planeta. Me parece tan importante que conozca a fondo la lista de los derechos humanos fundamentales y los derechos de los animales y de la naturaleza. Sería tan importante que pudiese también aprender a tener empatía y ser solidario, a ser sensible y a rebelarse ante el sufrimiento

humano y animal.

Creo que sería esencial para su formación que tuviese herramientas para desmontar todas las mentiras que nos cuentan los medios de comunicación y las industrias culturales, para que pueda reflexionar sobre lo que nos cuentan, cómo nos lo cuentan, por qué y para qué lo hacen, y también sobre lo que no nos cuentan.

Me encantaría que tuviera herramientas para conversar y pudiera disfrutar de largas y hermosas conversaciones con la gente. Que pueda hablar de sí mismo, de sus vivencias y emociones, que sepa hablar el lenguaje sentimental y que pueda identificar, gestionar y expresar sus emociones. Todo para que pueda disfrutar del amor, el sexo y la amistad desde la filosofía del buen trato y del amor compañero.

Su formación nunca estará completa si no conoce la lucha feminista de las mujeres a lo largo de la historia. A mí me borraron a la mitad de la humanidad, pero me encantaría que en sus libros de texto aparezcan las mujeres importantes, y que en ellos se reconozca el valor de los aportes de las mujeres en todas las áreas de conocimiento.

Y, por último, me encantaría que aprendiese a diseñar estrategias para la autogestión de los recursos y la autoorganización sociopolítica, para así poder acabar con la desigualdad, la pobreza, la violencia y el destrozo del planeta Tierra.

NECESITAMOS MUCHO AMOR (DEL BUENO)

Necesitamos mucho amor del bueno para contrarrestar las malas vibras de la gente que odia a la gente.

Los misántropos inundan las redes tratando de contagiar a los demás: odian a sus vecinos y vecinas, a los pequeños, a los adolescentes, a los mayores, a la población extranjera, a la población diversa, a las mujeres, a la gente de su pueblo y a los del pueblo de enfrente, a todo el mundo.

No solo no les da vergüenza hacer demostraciones de su odio, sino que se sienten orgullosos y su objetivo es contagiar a los demás.

Habría que pedirles que sigan encerrados en sus casas y no hacerles caso: hay que protegerse porque son gente peligrosa que cree que los problemas solo se solucionan con violencia y represión.

Mucho amor del bueno necesitamos para que sus gritos no nos contaminen y no nos impidan a las demás seguir en la lucha por construir un mundo mejor.

CONVIERTE A TU AMADO EN TU AMANTE: AMOR SIN ROMANTICISMO Y OTRAS UTOPÍAS

Mi utopía amorosa personal es el amor compañero, pero es realmente difícil encontrar hombres que sean capaces de unirse para formar un equipo y navegar por la vida y el amor desde la base de la solidaridad y el apoyo mutuo. La mayor parte de ellos han sido educados para competir, no para cooperar, y para recibir cuidados, no para darlos.

Nosotras hemos avanzado mucho, y no tenemos que sentarnos a esperar a que hagan su trabajo de transformación. Ya llevamos muchos años leyendo, pensando, debatiendo, asistiendo a jornadas y eventos feministas, siguiendo a blogueras, *youtubers* y *podcasters*, haciendo talleres y haciendo terapia.

Ya ni hablamos el mismo idioma: estamos a años luz unos de otros. Nosotras nos hemos trabajado mucho los patriarcados que nos habitan y ellos ni han empezado aún. Sí, es realmente difícil encontrar un compañero honesto que sepa cuidarse y cuidarnos. No abundan los hombres que puedan hablar de sus emociones y gestionarlas para que no hagan daño a nadie, ni es fácil encontrar un compañero que se sepa relacionar en igualdad sin aprovecharse de sus privilegios. Todas soñamos con un compañero tierno, sensible, valiente y generoso con el que poder negociar para construir una pareja igualitaria, libre de explotación y de machismo, pero, si no hay compañeros que den la talla, tendremos que prescindir de ellos.

Muchas de nosotras caemos en la trampa de creer que podremos educarlos y cambiarlos, así que necesitamos grandes dosis de realismo y mucho trabajo para dejar nuestro rol de salvadoras. Es cierto que algunos hombres están en ello, pero son muy pocos: la mayoría se comportan igual que sus abuelos, que nacieron en el siglo XIX.

Así que no podemos quedarnos esperando al milagro de la transformación masculina. La única solución para vivir el amor de pareja

sin caer en la trampa romántica es convertir a los amados en amantes. Creo que seríamos más felices sin convivir con los hombres, sin formar un hogar con ellos.

Uno de los grandes dolores que sufrimos las mujeres a lo largo de nuestras vidas lo experimentamos al descubrir la estafa descomunal del amor romántico. Nos marca mucho porque nos pasamos la mitad de la vida creyendo que el amor nos hará felices, que el amor nos hará iguales, que los hombres, cuando se comprometen a ser monógamos, lo son, y que se volcarán en el cuidado de sus hijos porque se enamorarán de ellos cuando los vean nacer.

Se trata de ahorrarse todo el dolor, la decepción y la frustración que viven millones de mujeres cuando descubren que el matrimonio por amor y la familia feliz son una estafa descomunal.

Hay mujeres que se dan cuenta después de la luna de miel; otras, tras el nacimiento del primer hijo. Sucede un día en el que estás agotada y te sientes sola, y de pronto ves la luz: estás criando sola, encerrada entre cuatro paredes, con una triple jornada laboral y un mercado laboral que te penaliza por ser madre. Tu marido está haciendo su vida, como siempre, y te reprocha que te estás convirtiendo en una amargada, que te quejas todo el día, que eras tú la que querías la familia feliz, y que qué más quieres.

Muchos hombres tardan en volver a casa en la noche porque no les apetece llegar a un hogar con una compañera frustrada y llena de rencor, un niño que grita y monta berrinches, y un espacio desordenado y caótico. Huyen agobiados por el tremendo peso de las responsabilidades y las cargas domésticas y de cuidados, y se sienten atrapados en una cárcel. Entonces se echan amantes más jóvenes y alegres que no piden hijos y se conforman con lo poco que les das.

Cuando descubrimos la gran mentira, a la mayor parte de las mujeres les da vergüenza contárselo a otras mujeres, porque creen que no han tenido suerte, o que es culpa de ellas por no haber elegido bien. Como todas las parejas simulan ser felices delante de las demás, llegas a creer realmente que el resto de las mujeres son felices, bien porque se han conformado, bien porque han logrado meter en cintura a sus chicos.

Pero no es un tema de mala suerte: es simplemente que para los hombres el matrimonio es una cárcel y la familia feliz un infierno, y que una vez que están en él, intentan seguir viviendo como solteros, con sus

amigas secretas y con todo su tiempo para estudiar, hacer deporte, tener sus amantes, divertirse con sus amigos, escaparse un ratito al burdel, dedicarse a sus pasiones.

Nosotras nos morimos de la rabia y envidiamos su libertad: nosotras sí que estamos de verdad atrapadas. ¿Cuántas mujeres tienen el dinero y las condiciones laborales adecuadas para separarse? Muy pocas. La mayoría se tienen que resignar, asumir y aceptar que esa es la vida que eligieron y la que les ha tocado. Lo normal es que nos entre un gran cabreo cuando descubrimos la gran estafa, pero lo cierto es que sufrir este desengaño supone un alto coste para muchas mujeres, que caen en depresión y otras enfermedades mentales. La mayoría buscan la manera de sobrevivir y no enloquecer, pero no es nada fácil, principalmente por el gran rencor que se genera en nosotras.

Entonces, para evitarnos disgustos y librarnos del rencor, la única manera de no amargarnos la vida junto a los hombres es relacionarnos con ellos como amantes, y viviendo el amor día a día, más libres de romanticismos.

Si las mujeres nos organizásemos en redes de afecto, cooperación y apoyo mutuo, no dependeríamos económicamente de ellos. Necesitaríamos cultivar tanto la autonomía económica como la emocional para poder tener relaciones libres basadas en el disfrute.

La propuesta es relacionarnos con ellos en nuestro tiempo libre, y juntarnos únicamente para disfrutar: en la cama, en el parque, en el cine, en el teatro, en la montaña, en la playa, en una fiesta, en una manifestación, en un concierto o en una maratón.

Serían relaciones en las que podríamos salir y entrar fácilmente, sin grandes dramas y sin grandes traumas: los hombres serían nuestros compañeros de juegos, pero no serían el pilar sobre el que se asentaría nuestra vida entera.

Serían relaciones más ligeras: nuestras vidas seguirían igual si decidiésemos separarnos. Para convivir, trabajar y criar tendríamos nuestras redes, y con los hombres nos limitaríamos a disfrutar de parte de nuestro tiempo libre. Seríamos más selectivas si nos liberásemos de la necesidad de tener pareja y de ser amadas: no nos juntaríamos con el primero que nos prestase atención.

Para poder disfrutar tendríamos que prescindir de los románticos

amargados, de los mutilados emocionales, de los adictos, de los machistas, de los maltratadores, los narcisistas, y de los hombres con problemas.

Nos uniríamos únicamente a aquellos hombres que sepan disfrutar del sexo y del amor en condiciones de igualdad, y romperíamos las relaciones en cuanto viésemos que no hay condiciones para quererse bien.

Yo no le veo más que ventajas: nosotras viviríamos con amigas, hermanas, vecinas, primas, compañeras, y seríamos más libres para elegir si queremos ser madres. Tenemos la tecnología de nuestro lado: no necesitamos que el hombre al que amamos quiera ser papá.

Sin necesidades románticas, podríamos amar con mucha más libertad, y dejaríamos de trabajar gratis para ellos y de explotar a otras mujeres más pobres para que hagan el trabajo que no hacen los maridos. Podríamos compartir cuidados entre nosotras, darlos y recibirlos, tanto en la infancia como en la maternidad o en la vejez, y no dependeríamos de una sola persona, sino de un sistema de cuidados al que todas aportaríamos parte de nuestro tiempo para sostenerlo.

El amor experimentaría una gran transformación si lográsemos eliminar toda la ideología machista con la cual se construyó. Es decir, si lográsemos ver que la pareja es una relación más dentro de una red de relaciones, si lográsemos acabar con la necesidad femenina de ser amadas y si eliminásemos los pilares del romanticismo: el egoísmo, la exclusividad, la propiedad privada y la monogamia femenina.

Convertir a nuestros amados en amantes nos haría más libres, porque los hombres tendrían que aprender a cuidarse a sí mismos y serían más autónomos.

Tener hijos e hijas sería una elección, no una imposición social ni un mandato de género, así que la mayor parte de los nuevos seres humanos serían concebidos desde el deseo consciente por mujeres que no necesitarían emparejarse para ser madres.

Las relaciones entre hombres y mujeres serían más amistosas y menos violentas: ellos no podrían usar el amor romántico para someternos y se quedarían sin criadas-esposas y sin su agenda de mujeres disponibles y deseosas de recibir unas migajas de atención.

Los hombres tendrían que aprender a relacionarse con mujeres libres. Sin duda, se sentirían desorientados al no poder ocupar el centro de la

vida de las mujeres y al no ser necesarios para nada, pero podrían aprovechar para trabajarse los patriarcados como nosotras en estos años.

Este cambio en las relaciones heterosexuales entre hombres y mujeres tendría una repercusión enorme en la sociedad entera: en nuestra economía, en nuestras leyes, en nuestra forma de organizarnos y de reproducirnos. Por eso tenemos que tener en cuenta todo el tiempo que lo romántico es político y que otras formas de querernos son posibles.

Recordad la clave y pasádsela a las compañeras: ¡los hombres, mejor como amantes!

Índice

SOY DUEÑA DE MI AMOR
LA GRAN ESTAFA ROMÁNTICA
Yonquis del amor: cuidaos, por favor
Las trampas del amor romántico
Cronología de la gran estafa
Los mitos que MÁS nos hacen sufrir: la Navidad, el amor romántico y la familia feliz
¿Quién se beneficia del sufrimiento romántico de las mujeres?
No solo en las calles hay que luchar
MUJERES DE RODILLAS
Las luces de los pueblos, las mujeres de rodillas
Dar sexo a cambio de amor
La monogamia, solo para nosotras
Tres madres y ninguna con derechos
Lo tuyo no es un problema personal, es político
Las ateas del amor romántico
LA GUERRA CONTRA LAS MUJERES
La Guerra Mundial contra las mujeres
Ni putas ni princesas
El acoso no es romántico
Capitalismo y patriarcado explicados en un minuto
Nos puede pasar a todas
No se nace cruel, se aprende a serlo
Dejen de romantizar la violencia machista
La rebelión de las niñas subrogadas
INSOLIDARIOS
¿Qué hacer si él no quiere usar condón?
Los hombres y el aborto
La gran diferencia entre hombres y mujeres: el tiempo libre
Los padres no son los reyes
Hombres que no se fían de OTROS hombres
Hombres que alquilan mujeres
Hombres que no cumplen

Hombres que quieren apoyar en el 8M
Hombres que se desnudan para la revolución
AUTOCRÍTICA AMOROSA
¿Tienes tiempo para amar y cuidar?
¿Cómo consigues lo que quieres?
Yo, que te lo di todo
¿Cuándo hay que dejar una relación?
¿Por qué sigue conmigo si no me quiere?
¿Por qué sigo con él si no me quiere?
¿Qué ocurre si no cortas el cordón umbilical?
Autocrítica amorosa para hacer la revolución feminista
No hay nada más revolucionario que limpiar tu propia mierda
Cuidar te hace mejor persona
Vamos a contar verdades
EN FEMENINO Y EN PLURAL
Piénsate en femenino
Sembradoras de semillas
Las mujeres a las que admiramos
Las tetas subversivas
También soy dueña de mis sueños
Grandes amigas y grandes pasiones
Rebeldía feminista para el amor en pareja
SALVARNOS TODAS
Mujeres que dan ejemplo
Mujeres que se liberan de la explotación
Mujeres que escriben la nueva realidad
AMOR DEL BUENO
La felicidad es política
Cuando es amor del bueno
Tu casa, tu refugio
Nuestro derecho a cuidar y a ser cuidadas
Educación para ser buenaS personaS
Necesitamos mucho amor (del bueno)
Convierte a tu amado en tu amante: amor sin romanticismo y otras utopías